

UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**Correlatos de Personalidade das dimensões do Bem-Estar:  
relação dos Cinco Fatores de Personalidade com o Bem-  
Estar Subjetivo e o Bem-Estar Psicológico**

**Inês Sofia Mineiro de Avó**

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

**(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde/Núcleo de Psicoterapia Cognitiva-  
Comportamental e Integrativa)**

**2017**



UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**Correlatos de Personalidade das dimensões do Bem-Estar:  
relação dos Cinco Fatores de Personalidade com o Bem-  
Estar Subjetivo e o Bem-Estar Psicológico**

Inês Sofia Mineiro de Avó

Dissertação de Mestrado orientada pela Prof. Dra. Maria João Afonso

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde/Núcleo de Psicoterapia Cognitiva-  
Comportamental e Integrativa)

2017



## Agradecimentos

Em primeiro lugar gostaria de agradecer à Prof. Dra. Maria João Afonso pela orientação desta dissertação e pela sua atenção ao detalhe, não permitindo que me escapassem pormenores importantes.

Em seguida, gostaria de prestar um agradecimento à Prof. Dra. Rosa Novo por toda a disponibilidade demonstrada, ao longo do ano, em atender às minhas dúvidas quando não tinha qualquer responsabilidade para comigo, o que amplifica a minha gratidão pelo auxílio prestado.

Um obrigada aos meus pais que contribuíram de forma determinante para a pessoa que hoje sou e que sempre tiveram como objetivo principal a possibilidade de me providenciar uma vida confortável e liberta de preocupações, esforçando-se, acima de tudo, para uma compreensão plena da minha essência. Um agradecimento que não cabe em palavras, quero prestá-lo à minha irmã, Beatriz, que, apesar de bem mais nova, funciona como a minha âncora e o meu porto seguro, que sei que sempre posso recorrer quando todo o resto me falta.

Do fundo do coração, quero agradecer às minhas “meninas de Santarém” que ao longo dos anos, e tantos já foram, me deram tantos momentos de gargalhada, partilha e, principalmente, aceitação incondicional. Durante todos estes anos foram vocês que mantiveram à tona da água. A vocês, Beatriz Santos, Cátia Santos, Joana Amaral, Joana Palma e Maria Inês Rosendo, que considero mais que família.

À minha primeira “conquista” dos anos de faculdade, à minha amiga Beatriz Gorjão, por todos os momentos partilhados, por todas as risadas, todos os momentos de desespero e irritação com o trabalho, por todo o apoio que me tens prestado e, acima de tudo, por sermos tão diferentes e permanecermos sempre em sintonia.

A uma conquista mais tardia e da maior importância, vocês PsiPower, Inês Loureiro, Inês Pereira, Joana Lourenço e Sara Cruz. Apesar de tentar, muitas vezes sinto que não sei expressar verbal e presencialmente o quão valiosas vocês têm sido para mim. Penso que não se aperceberam, mas conheci-vos numa altura em que tudo parecia sem sentido e vocês, meus amores, foram a melhor fonte de recuperação que podia ter tido. Sem darem por isso, foram o chão que me impediu de afundar.

Não estava à espera de vos conhecer, de todo. Já quase no fim, pensava não ter mais surpresas. Eis que surgem vocês: Ana Sofia Varela, Andreia Carriço, Bruna Marquez, Kiki, Leonor Carrapatoso, Sofia Macedo e Tiago Magalhães. Não me poderia ter calhado melhor na rifa! Aquele sentimento de pertença por que tanto procuramos, sinto-o inteiramente com vocês. Obrigada por todas as partilhas, pelo riso compulsivo, pela procrastinação horas a fio, pela palavra de carinho e conforto que sempre oferecem.

Para terminar, faço referência às duas pessoas mais importantes deste processo: Beatriz Afonso e Catarina Alves. Este processo foi penoso mas se algo de bom saiu dele foi a vossa companhia e amizade, a vossa prontidão para ajudar sempre que necessário, a

vossa boa disposição, a vossa paciência interminável para me aturarem quando fazia uma tempestade num copo de água. Vou para sempre guardar os momentos que passámos juntas, especialmente nestes últimos meses, onde as gargalhadas imparáveis atacavam quando menos se esperava e nos dava força para continuar nesta rotina que parecia interminável e que tanto detestávamos. Termina agora e tenho a agradecer-vos por me terem dado o privilégio de a ter passado com vocês.

## **Resumo**

Este estudo visa a análise das associações entre as dimensões de Personalidade, Bem-Estar Subjetivo e Bem-Estar Psicológico. A identificação das relações entre estes constructos torna possível obter uma compreensão mais pormenorizada das razões que estão na origem do Bem-Estar de um indivíduo, bem como das condições que permitem a sua manutenção. Os resultados obtidos apontam para associações significativas entre as dimensões dos vários constructos, o que indica que os dois conceitos de Bem-Estar se interrelacionam e são influenciados pelos domínios de Personalidade, originando diferentes perfis de Bem-Estar, de acordo com a natureza das associações encontradas. Mais especificamente, um dos perfis de Bem-Estar é caracterizado pelas dimensões de Conscienciosidade, Domínio do Meio, Objetivos na Vida, Afeto Positivo, Extroversão e Aceitação de Si; outro perfil é caracterizado pelas dimensões de Amabilidade, Relações Positivas com os Outros, Satisfação com a Vida e Aceitação de Si; um terceiro perfil inclui o Afeto Negativo, o Neuroticismo, a Autonomia, a Aceitação de Si e o Domínio do Meio; o último perfil caracteriza-se pela Abertura à Experiência e pelo Crescimento Pessoal. O entendimento destes fenómenos tenderá a ter uma importante relevância clínica pois poderá capacitar o psicoterapeuta a trabalhar, de um modo informado, sobre os fatores promotores de Bem-Estar.

*Palavras-chave: Personalidade, Modelo dos Cinco Fatores, Bem-Estar Subjetivo, Bem-Estar Psicológico*

## **Abstract**

This study aims to analyze the associations between Personality, Subjective Well-Being and Psychological Well-Being dimensions. The identification of the relationships formed between these constructs enables a thorough comprehension of the reasons behind the origins of an individual's Well-Being as well as the conditions that allow its maintenance. The results reveal significant associations between the constructs' various dimensions which is an indicator that the two concepts of Well-Being are intercorrelated and are influenced by the Personality domains, originating different Well-Being profiles according to the nature of the established associations. Specifically, one Well-Being profile is characterized by Consciousness, Environmental Mastery, Purpose in Life, Positive Affect, Extroversion and Self-Acceptance; another Well-Being profile is characterized by Agreeableness, Positive Relations with Others, Satisfaction with Life and Self-Acceptance; a third profile includes Negative Affect, Neuroticism, Autonomy, Self-Acceptance and Environmental Mastery; the last profile is characterized by Openness to Experience and Personal Growth. The understanding of these phenomena may acquire clinical relevance because it may enable therapists to work through the factors that promote Well-Being in an informed way.

*Keywords: Personality, Big Five Model, Subjective Well-Being, Psychological Well-Being*



## **Índice**

Introdução .....	12
Enquadramento Teórico .....	12
Problema e Hipóteses .....	21
Método.....	22
Instrumentos.....	22
Participantes.....	24
Procedimento .....	25
Técnicas de Análise de Resultados .....	25
Resultados e Discussão.....	26
Estudo Metrológico e Análise Descritiva .....	26
Correlações entre as escalas dos instrumentos .....	27
Análise Fatorial Exploratória.....	31
Interação de variáveis .....	33
Conclusão .....	38
Limitações da Investigação .....	40
Estudos Futuros .....	41
Referências .....	42

## **Índice de Tabelas**

Quadro 1. <i>Consistência interna, média e desvio-padrão de cada dimensão</i> .....	26
Quadro 2. <i>Tabela de correlações (N = 80)</i> .....	27
Quadro 3. <i>Análise Fatorial Exploratória (N = 80)</i> .....	31

## **Índice de Anexos**

Anexos.....	46
Anexo A – Quadros de Interação de Variáveis.....	47
Anexo B – Consentimento Informado.....	51
Anexo C – Dados Sociodemográficos.....	52
Anexo D – PANAS.....	53
Anexo E – Escala de Satisfação com a Vida.....	55
Anexo F – Escalas de Bem-Estar Psicológico.....	56
Anexo G – NEO-FFI.....	71

## **Introdução**

Esta investigação visa o estudo do Bem-Estar do indivíduo de acordo com duas conceptualizações distintas deste constructo, o Bem-Estar Subjetivo e o Bem-Estar Psicológico, e, também, das possíveis correlações existentes entre estas. Para além disso, irá averiguar qual a associação dos domínios de Personalidade a ambos os “tipos” de Bem-Estar, especificando quais os traços que mais contribuem para a emergência de determinado “perfil” de Bem-Estar. Primeiramente, serão apresentadas as definições dos conceitos analisados neste estudo e, posteriormente, será dada relevância às possíveis associações existentes entre os mesmos. Em seguida, serão apresentadas as hipóteses subjacentes ao estudo empírico, sucedendo-se a descrição da metodologia implementada para a sua análise. Depois, serão apresentados os resultados, a sua discussão e a conclusão da investigação, na qual se procede à confirmação ou refutação das hipóteses formuladas. Por fim, serão tecidas algumas considerações acerca da adequação dos dois conceitos de Bem-Estar ao contexto da saúde mental, destacando a área da psicologia clínica.

## **Enquadramento Teórico**

*Bem-Estar Subjetivo.* Ao longo de várias décadas, a investigação na área do Bem-Estar centrou-se primariamente no designado Bem-Estar Subjetivo (Diener, 1984) que tem assumido diversas definições – felicidade, satisfação, experiências emocionais (Novo, 2000) – mas que, neste estudo tal como em estudos prévios, irá incidir em três dimensões: Afeto Positivo (Bradburn, 1969), Afeto Negativo (Bradburn, 1969) – componente emocional/afetiva de Bem-Estar Subjetivo – e Satisfação com a Vida (Shin & Johnson, 1978) – componente cognitiva de Bem-Estar Subjetivo, as quais, em conjunto, constituem a definição de Bem-Estar Subjetivo de Diener (1984). De modo a compreender melhor estas dimensões, apresentam-se as suas definições: 1) Afeto Positivo – definido pela tendência que o indivíduo apresenta para se sentir entusiasta, ativo e alerta, permitindo a emergência de elevada energia, concentração máxima e envolvimento prazeroso nas atividades e evitando a experiência de tristeza e letargia, características de baixo afeto positivo; 2) Afeto Negativo – visto como uma propensão para a persistência de *stress* e envolvimento desinteressado nas atividades, o que se coaduna com diversos estados emocionais aversivos como a zanga, a culpa, o medo, a agitação interna, o desprezo e o nojo; com baixo afeto negativo, surge a calma e a

serenidade (Watson et al., 1988); 3) Satisfação com a Vida – avaliação global do indivíduo em relação à sua qualidade de vida, de acordo com os seus critérios subjetivos (Shin & Johnson, 1978).

A tradição de estudo do Bem-Estar Subjetivo iniciou-se com o intuito de saber quais as variáveis externas (estatuto socioeconómico, nível de educação, etc) que possibilitariam ao indivíduo atingir um grau de qualidade e satisfação com a vida consideráveis. Posteriormente, as investigações orientaram-se para as variáveis internas do indivíduo que mediarão o modo como este responde aos eventos externos, conferindo, a cada pessoa, a forma única como interpreta a realidade (Novo, 2000). Vários autores, incluindo Bradburn (1969), investigaram a satisfação de vida e os estados internos subjacentes à mesma, concluindo que o equilíbrio entre o Afeto Positivo e o Afeto Negativo, correspondente à Felicidade, seria o motor do grau de satisfação de vida relatado pelos participantes. Como já referido, Diener operacionalizou o conceito de Bem-Estar Subjetivo com base na conglomeração dos contributos prévios desta linha de investigação, tendo como premissa que o objetivo máximo da vida do ser humano é o alcance da Felicidade (Diener, 2000). Assim, o Bem-Estar Subjetivo apresenta-se como um constructo de base afetivo-emocional que postula a existência de bem-estar quando predomina no indivíduo uma tendência para o Afeto Positivo, uma presença diminuta de Afeto Negativo e uma avaliação satisfatória da sua vida, resultando num julgamento positivo de Satisfação com a Vida. Outro importante aspeto contido na formulação de Bem-Estar Subjetivo prende-se com a não indicação ao sujeito do que este deve analisar aquando de uma auto-avaliação de bem-estar; a avaliação do indivíduo é livre de qualquer interferência do investigador nas variáveis que este considera como relevantes para o seu bem-estar, isto é, o indivíduo é levado a pensar subjetivamente nos valores que considera serem cruciais para si (e.g. itens de satisfação com a vida são generalistas) (Diener, 2000). O Bem-Estar Subjetivo, apesar de operacionalizado por diversos autores, de diversas formas, resultou de abordagens *bottom-up* de investigação, o que lhe conferiu uma certa incerteza relativamente à orientação teórica e impulsionou dificuldades nas várias tentativas de avaliação deste constructo (Novo, 2000). Em suma, o Bem-Estar Subjetivo é medido através da análise da qualidade e frequência de Afeto do indivíduo (negativo vs. positivo) e da satisfação que o próprio relata ter com a sua vida; este “tipo” de Bem-Estar, embora passível de ser avaliado tendo em mente um intervalo de tempo alargado (Diener & Lucas, 1999), é mais suscetível a interferências contextuais e/ou situacionais

devido à própria natureza dos instrumentos que o medem, pois estes permitem opções variadas no que à escolha do *time-frame* diz respeito. Assim, o Bem-Estar Subjetivo poderá encontrar-se à mercê de uma avaliação enquanto estado e não enquanto traço, o que se pode conceber como uma desvantagem dos instrumentos de medida deste constructo, já que as conclusões generalizadas que se retiram poderão não corresponder à realidade; esta limitação torna-se mais evidente quando se tenta correlacionar o Bem-Estar Subjetivo com a Personalidade que é, por definição, um constructo com uma firme estabilidade temporal (Novo, 2000).

*Bem-Estar Psicológico.* Na década de 80 do século passado, alguns investigadores da área do Bem-Estar, mostravam algum descontentamento com o que pensavam ser uma falta de clareza relativamente à definição de Bem-Estar e às inúmeras escalas existentes que pretendiam medir este constructo sem que, segundo eles, ele estivesse formulado de forma a ser corretamente mensurado. Em resposta a esta onda de incerteza, surgiu um novo paradigma de investigação do Bem-Estar que culminou no surgimento de um novo constructo: o Bem-Estar Psicológico. Este constructo foi elaborado a partir de modelos teóricos da personalidade, da psicologia do desenvolvimento e da psicologia clínica e pretendeu-se com ele operacionalizar, de um modo indubitável, dimensões de Bem-Estar passíveis de inserir no nível empírico, ainda que as mantendo firmemente assentes nos seus postulados teóricos de origem (Ryff, 1989a,b,c); assim, Ryff tencionava colmatar os défices que verificava na tradição de Bem-Estar Subjetivo, construindo instrumentos de auto-avaliação que pensava serem mais vantajosos para os contextos de saúde mental (Ryff & Singer, 1998). Alicerçando-se então nas tradições teóricas mencionadas, o Bem-Estar Psicológico compreende várias dimensões de funcionamento psicológico positivo: Aceitação de Si, Crescimento Pessoal, Objetivos na Vida, Relações Positivas com os Outros, Domínio do Meio e Autonomia (Ryff, 1989b). As dimensões de Bem-Estar Psicológico definem-se do seguinte modo: 1) Aceitação de Si – identifica a atitude de aceitação relativamente aos múltiplos aspetos do *self*, da vida passada, das qualidades pessoais, negativas ou positivas; 2) Crescimento Pessoal – identifica a perceção pessoal de um contínuo desenvolvimento, abertura a novas experiências e o interesse pelo aperfeiçoamento e enriquecimento pessoal; 3) Objetivos na Vida – identifica em que medida os sujeitos reconhecem objetivos a atingir, aspirações e metas a alcançar, e o modo como a convicção em tais metas direcionam o comportamento e conferem um sentido significativo à vida; 4) Relações Positivas com

os Outros – identifica o interesse e a preocupação com a esfera interpessoal, a percepção pessoal de capacidades para estabelecer relações satisfatórias e calorosas com os outros e desenvolver laços interpessoais significativos; 5) Domínio do Meio – extrai o sentido de domínio e de competência na forma de lidar com o meio, a capacidade para criar contextos adequados aos valores e necessidades pessoais e o uso efetivo dessas capacidades para intervir ou modificar os contextos em que cada um vive; 6) Autonomia – avalia a capacidade dos sujeitos para resistir às pressões sociais e a determinação para pensar, agir e avaliar-se, com base em padrões pessoais (Novo, 2000).

Considerando que a “busca da felicidade” é uma forma redutora de caracterizar o Bem-Estar, Ryff procura demonstrar com o conceito de Bem-Estar Psicológico que o desenvolvimento do *self*, um caminhar permanente do indivíduo no sentido de potencializar ao máximo as suas capacidades nos mais diversos aspetos da vida, será uma forma mais holística de conceptualizar o Bem-Estar e, como tal, mais próxima da complexidade inerente à tentativa de explicação de tão misterioso constructo (Novo, 2000). Para além disto, as dimensões de Bem-Estar Psicológico retiram o foco exclusivo na experiência afetivo-emocional como indicador de bem-estar, enfatizando a importância das componentes cognitivas e motivacionais na avaliação do Bem-Estar, estando a cognição colocada em evidência nos julgamentos que o indivíduo desenvolve acerca das várias dimensões analisadas. Por último de referir que devido ao modo como este conceito está formulado e às propriedades do instrumento que o avalia, o Bem-Estar Psicológico terá capacidade para aceder a variáveis duradouras e estáveis nos indivíduos, o que lhe confere uma propensão para conseguir extrair resultados de natureza traço no âmbito do Bem-Estar.

*Personalidade.* A Personalidade sempre foi um tema acarinhado de investigação em psicologia, no entanto, o constructo tem vindo a demonstrar-se tão complexo que as investigações acerca do tema foram ficando mais tímidas e, consequentemente, os resultados obtidos menos explicativos. Numa tentativa de sumarização de teorias e estudos prévios e, ao mesmo tempo, de abrangência relativamente às possíveis dimensões que formam uma base explicativa da variabilidade de personalidade entre os indivíduos, foi desenvolvido o Modelo dos Cinco Fatores – *Big Five* (McCrae & Costa, 1985, 1992). Neste modelo, são apresentados cinco domínios gerais de personalidade: Neuroticismo, Extroversão, Abertura à Experiência, Amabilidade e Conscienciosidade.

Cada um destes grandes domínios subdivide-se em dimensões mais restritas – facetas –, e, através de múltiplas combinações entre essas facetas, poder-se-á chegar a uma caracterização da personalidade de um determinado indivíduo. Este modelo, escolhido para lente teórica deste estudo, tem-se afirmado como uma forma sintética mas fidedigna do estudo e descrição da personalidade. O *Big Five* é normalmente analisado com recurso a um instrumento extensivo de autorrelato – NEO PI-R – que se direciona à avaliação dos grandes domínios já mencionados e das facetas que os representam; por razões de parcimónia, nesta investigação é utilizada uma versão reduzida deste instrumento que se destina apenas à auto-avaliação dos cinco domínios gerais. Os cinco domínios de Personalidade são definidos da seguinte forma: 1) Neuroticismo – domínio que opõe a estabilidade à instabilidade emocional, identificando indivíduos com propensão para a descompensação emocional, ideias irrealistas, desejos e necessidades excessivas assim como aqueles que fornecem respostas de *coping* desadequadas; 2) Extroversão – quantidade e intensidade das interações interpessoais, o nível de atividade, a necessidade de estimulação e a capacidade de exprimir alegria; 3) Conscienciosidade – grau de organização, persistência e motivação no comportamento orientado para um objetivo, contrastando pessoas que são de confiança e escrupulosas com aquelas que são preguiçosas e descuidadas; 4) Amabilidade – qualidade da orientação interpessoal num contínuo que se estende da compaixão ao antagonismo nos pensamentos, sentimentos e ações; 5) Abertura à Experiência – a procura proativa e apreciação da experiência por si própria, a tolerância e a exploração do que não é familiar (McCrae & John, 1992). Devido às propriedades estruturais da Personalidade, os domínios que a integram tenderão a ser de cariz estável e amplo, o que tornará a Personalidade num ponto de partida de enorme pertinência para a organização do Bem-Estar de cada indivíduo (DeNeve & Cooper, 1998).

*Personalidade e Bem-Estar Subjetivo.* Considerando os cinco domínios do *Big Five*, o Neuroticismo e a Extroversão são tidos como os domínios mais impactantes no Bem-Estar Subjetivo (Costa & McCrae, 1980; Diener & Lucas, 1999; Steel et al., 2008), enquanto os restantes domínios aparentam ter um menor poder explicativo neste constructo (Watson & Clark, 1992). Assim sendo, o Neuroticismo estará relacionado com a propensão para a experiência de Afeto Negativo já que tenderá a provocar instabilidade emocional e, em contrapartida, a Extroversão estará fortemente relacionada com a predisposição para a experiência de Afeto Positivo (Costa & McCrae,



1980; DeNeve & Cooper, 1998; Emmons & Diener, 1985; Headey & Wearing, 1989; Watson & Clark, 1992; Steel et al., 2008). Tal será a forte correlação destes domínios de personalidade com o Bem-Estar Subjetivo que Fujita (1991) não chegou a encontrar diferenciação entre Neuroticismo e Afeto Negativo, levando a crer que poderiam ser parte de um mesmo fator. Também neste sentido, Watson e Clark (1984, 1997) defendem que os conceitos de Neuroticismo e Extroversão incluem os de Afeto Negativo e Positivo, respetivamente. Espera-se que os restantes domínios de Personalidade tenham uma influência indireta no Bem-Estar Subjetivo; a Conscienciosidade, a Amabilidade e a Abertura à Experiência possibilitam ao indivíduo colher boas consequências e, como tal, esses reforços positivos irão produzir, muito provavelmente, sensação de Bem-Estar no sujeito (McCrae & Costa, 1991). Apesar desta visão instrumental acerca da influência dos outros domínios de Personalidade no Bem-Estar Subjetivo, DeNeve e Cooper (1998) contrapõem que o Afeto Positivo está diretamente relacionado com a Amabilidade, não só com a Extroversão. Mantendo-se nesta direção de raciocínio, Steel e colaboradores (2008) reforçam a ideia de que os outros domínios também estarão diretamente associados ao Bem-Estar Subjetivo, concluindo que tanto a Amabilidade como a Conscienciosidade possuem correlações significativas com o mesmo. O domínio Abertura à Experiência destaca-se dos demais sendo o que apresenta correlações mais fracas com o Bem-Estar Subjetivo (DeNeve & Cooper, 1998); esta distinção poderá dever-se ao facto de este domínio poder originar os dois tipos de Afeto, Positivo e Negativo, sendo que os indivíduos que manifestam este traço estarão mais propensos a experienciar as emoções (positivas e negativas) de um modo mais intenso (DeNeve & Cooper, 1998; Kling, Ryff, Love, & Essex, 2003; McCrae & Costa, 1991). Em termos de Satisfação com a Vida, DeNeve e Cooper (1998) evidenciaram que o Neuroticismo e a Conscienciosidade serão os domínios mais influentes, sendo que o primeiro terá a correlação mais forte com o constructo, ainda que negativa (Steel et al., 2008) e, o último, terá uma correlação positiva. A Conscienciosidade permitirá uma maior Satisfação com a Vida, devido à tendência do indivíduo para se colocar perante constantes desafios, o que permite uma atualização permanente das suas capacidades, resultando numa sensação subjetiva de viver uma “vida com significado”, desse modo, elevando a sua satisfação para com a vida (DeNeve & Cooper, 1998).

*Personalidade e Bem-Estar Psicológico.* Relativamente à relação entre Personalidade e Bem-Estar Psicológico, todos os domínios de Personalidade parecem afetar substancialmente o Bem-Estar Psicológico, apesar de, também neste tipo de Bem-Estar, o Neuroticismo e a Extroversão terem um efeito maioritário (Schmutte & Ryff, 1997). Nesta vertente de Bem-Estar, devido à existência de dimensões de Bem-Estar mais específicas, é notória uma ligação entre certos domínios de Personalidade e determinadas dimensões de Bem-Estar: Extroversão, Conscienciosidade e baixo Neuroticismo estão associados a Aceitação de Si, Domínio do Meio e Objetivos na Vida; Conscienciosidade a Objetivos na Vida; Amabilidade e Extroversão a Relações Positivas com os Outros; Abertura à Experiência a Crescimento Pessoal; baixo Neuroticismo a Autonomia (Schmutte & Ryff, 1997). Siegler e Brummett (2000) defendem que as Relações Positivas com os Outros estão positivamente correlacionadas com Extroversão e Abertura à Experiência, enquanto, com Neuroticismo, existe uma correlação negativa; a dimensão Objetivos na Vida encontra-se correlacionada com a generalidade dos *Big Five*, ressaltando a ligação positiva com a Extroversão e Conscienciosidade e, mais uma vez, negativa com Neuroticismo. Grant e colaboradores (2009) postulam que a Extroversão contribui para o Crescimento Pessoal e para as Relações Positivas com os Outros, a Conscienciosidade está associada ao Crescimento Pessoal, a Amabilidade promove as Relações Positivas com os Outros, a abertura à Experiência fomenta os Objetivos na Vida e o Neuroticismo está inversamente ligado à Autonomia. A magnitude das correlações aqui expostas leva a crer que a Personalidade terá mais influência na vertente psicológica do Bem-Estar do que na subjetiva (Grant et al., 2009; Schmutte & Ryff, 1997).

*Personalidade, Bem-Estar Subjetivo e Bem-Estar Psicológico.* Numa tentativa de caracterização de Bem-estar consoante os traços de Personalidade, Keyes e colaboradores (2002) descobriram que os indivíduos que apresentam baixos níveis de Bem-Estar Subjetivo e Psicológico, revelam alto Neuroticismo e, ao mesmo tempo, Baixa Extroversão e Conscienciosidade; consequentemente, altos níveis de Bem-Estar, Subjetivo e Psicológico, resultam da antítese da organização de Personalidade anterior. Níveis de Bem-Estar distintos (e.g. baixo Bem-Estar Subjetivo e alto Bem-Estar Psicológico) surgirão devido ao domínio Abertura à Experiência que, de acordo com as necessidades que satisfaz (e.g. prazer – Afeto Positivo, elevado Bem-Estar Subjetivo; novas experiências – Crescimento Pessoal, elevado Bem-Estar Psicológico), poderá

desencadear diferentes “sensações” de bem-estar (Keyes et al., 2002). Aprofundando este ponto, Grant e colaboradores (2009) mostram que o Neuroticismo está identicamente relacionado com os dois tipos de Bem-Estar, a Amabilidade está mais próxima do Bem-Estar Subjetivo do que do Psicológico, a Abertura à Experiência traduz-se melhor em Bem-Estar Psicológico do que Subjetivo e, de forma mais limitada, Extroversão e Conscienciosidade resultam mais em Bem-Estar Psicológico; o Bem-Estar “geral” parece ser influenciado pelos domínios Neuroticismo, Extroversão e Conscienciosidade enquanto os domínios Abertura à Experiência e Amabilidade terão menos importância na generalidade do Bem-Estar. Resumidamente, os estudos já conduzidos parecem indicar que as condições de correlação entre Personalidade e Bem-Estar serão melhor explicadas ao nível da correspondência entre domínios dos *Big Five* e dimensões específicas de Bem-Estar (e.g. crescimento pessoal, afeto negativo, etc) (Grant et al., 2009).

*Bem-Estar Subjetivo e Bem-Estar Psicológico.* Já foram realizados alguns estudos com o intuito de perceber se os dois conceitos de Bem-Estar, Subjetivo e Psicológico, se interrelacionam. Ao tentar verificar a existência de correlações entre dimensões dos dois tipos de Bem-Estar, Ryff e Keyes (1995) salientaram que a Felicidade e Satisfação com a Vida – Bem-Estar Subjetivo – estarão relacionadas com as dimensões de Aceitação de Si e Domínio do Meio mas que, com as restantes, apresentam associações reduzidas. Keyes e colaboradores (2002) admitem que, apesar de os dois conceitos apresentarem algumas dimensões que se sobrepõem, ambos mantêm propósitos de explicação únicos e, como tal, serão melhor entendidos se se considerarem como conceitos independentes; o que mais diferencia os dois tipos de Bem-Estar são as dimensões de foro existencialista pertencentes ao Bem-Estar Psicológico (e.g. Crescimento Pessoal e Objetivos na Vida), que não se prendem diretamente com os pressupostos do Bem-Estar Subjetivo. Como referido anteriormente, neste estudo ficou patente que poderão existir diferenças entre os dois níveis de Bem-Estar. Estas diferenças poderão ter diferentes origens: por um lado, um indivíduo poderá sentir-se feliz e avaliar de forma positiva a sua vida (alto Bem-Estar Subjetivo) sem que, ao mesmo tempo, formule uma série de objetivos que se proponha alcançar (baixo Bem-Estar Psicológico); por outro lado, é possível que alguém delinieie a sua vida de modo a estar altamente desafiado e, assim, se vá superando progressivamente (alto Bem-Estar Psicológico) mas, ainda assim, não consiga atingir os níveis de Satisfação com a Vida e de afetividade positiva pretendidos

(baixo Bem-Estar Subjetivo) (Keyes et al., 2002). Depreende-se destas informações que, de acordo com o “perfil” de Bem-Estar por cada um construído, obter-se-ão concepções de Bem-Estar únicas para cada pessoa, o que fortalece a ideia de que as duas linhas de Bem-Estar terão os seus méritos explicativos particulares (Keyes et al., 2002). Em contrapartida, alguns autores discordam da perspectiva de Keyes e colaboradores (2002), enquanto outros concordam apenas parcialmente com tal visão. Kashdan e colaboradores (2008) afirmam que a distinção proclamada entre os dois tipos de Bem-Estar se prende com duas tradições de investigação divergentes, com focos de estudo inerentemente diferentes, em que cada adepto de determinada perspectiva tem tendência a exaltá-la como a mais correta e obviamente diferente da adversária sem que, no entanto, exista uma base empírica credível que permita chegar a tal conclusão. Para estes autores, os dois conceitos de Bem-Estar inserem-se dentro de um constructo de Bem-Estar geral em que as várias dimensões se encontram contidas nesse constructo generalizado. Por outras palavras, apesar de as dimensões se encontrarem atualmente repartidas entre os dois conceitos de Bem-Estar, seria benéfico considerá-las parte de um todo em que cada uma teria um alcance explicativo específico, contribuindo para uma análise mais completa do Bem-Estar de um indivíduo. Chen e colaboradores (2013), ao tentarem contribuir para a resolução desta ambivalência relativamente à semelhança/diferença dos dois tipos de Bem-Estar, chegaram a formulações pouco conclusivas. Por um lado, ao serem apenas estudados os dois conceitos de Bem-Estar, os resultados evidenciam que estes poderão fazer parte de um constructo geral, ou seja, a linha divisória que se construiu entre as duas abordagens será artificial, não terá representação real e ter-se-á cimentado devido a divergências teóricas entre os vários investigadores e autores aderentes das duas perspectivas teóricas. Contudo, para além de estudarem apenas os dois tipos de Bem-Estar, estes autores quiseram ainda analisar a relação de cada um deles com variáveis externas passíveis de influenciar o Bem-Estar de um indivíduo (e.g. religião, aspirações, otimismo, etc); neste caso, contrariamente aos resultados obtidos previamente, verificou-se que os dois tipos de Bem-Estar e, principalmente, cada dimensão de Bem-Estar, apresentam poderes explicativos únicos. Esta porção da investigação parece obscurecer os resultados mencionados anteriormente, levando novamente a crer que, ao invés de existir “o” Bem-Estar, a linha divisória entre os dois tipos de Bem-Estar terá toda a fundamentação para existir. Devido à natureza paradoxal dos resultados, Chen e colaboradores (2013), referem que ambas as posições relativamente a esta questão fraturante parecem ter os seus méritos;

como conclusão do seu estudo, sem que a nenhuma resposta definitiva se tivesse chegado, Chen e colaboradores afirmam que as investigações beneficiarão se os dois tipos de Bem-Estar forem analisados simultaneamente, apesar de não se saber, ainda, se se trata de dois constructos ou de duas abordagens.

Apesar da já extensa investigação nesta área da psicologia, ainda existem diversas interrogações acerca da definição de Bem-Estar e do modo como as dimensões anteriormente descritas se associam, resultando na “sensação” de bem-estar. Foi com estas dúvidas permanentes nesta área de investigação em mente que se procedeu ao desenvolvimento do estudo empírico.

### **Problema e Hipóteses**

Tendo em conta os fundamentos teóricos apresentados, o problema de investigação a que se pretende responder é o seguinte: será que as dimensões de Personalidade, Bem-Estar Subjetivo e Bem-Estar Psicológico se associam de modo a originar perfis de Bem-Estar específicos? Se sim, quais as dimensões constituintes desses perfis? Seguindo o problema de investigação, neste estudo espera-se encontrar os seguintes resultados:

- 1) Admitindo que existem correlações entre todas as dimensões avaliadas, espera-se que a Personalidade apresente correlações mais fortes com o Bem-Estar Psicológico do que com o Bem-Estar Subjetivo.
- 2) No que diz respeito às correlações entre Personalidade e Bem-Estar Subjetivo, espera-se que ocorra o seguinte: a) Neuroticismo e Extroversão apresentam as maiores correlações com as dimensões de Afeto do Bem-Estar Subjetivo. Assim, quanto mais elevado for o Neuroticismo, menor será o Afeto Positivo e maior será o Afeto Negativo; quanto mais elevada for a Extroversão, maior será o Afeto Positivo e menor será o Afeto Negativo; b) Abertura à Experiência, Amabilidade e Conscienciosidade não apresentam correlações significativas com as dimensões de Afeto do Bem-Estar Subjetivo; c) Neuroticismo e Conscienciosidade apresentam os valores de correlação mais elevados com a Satisfação com a Vida, sendo que quanto mais elevado for o Neuroticismo, menor será a Satisfação com a Vida e quanto mais elevada for a Conscienciosidade, maior será a Satisfação com a Vida.
- 3) Relativamente às correlações entre Personalidade e Bem-Estar Psicológico, espera-se o seguinte: a) Neuroticismo e Extroversão apresentam as maiores correlações com o Bem-Estar Psicológico, sendo que quanto mais elevado o Neuroticismo, menores os valores obtidos nas dimensões de Bem-Estar Psicológico ao passo que

quanto mais elevado o valor da Extroversão, maiores os valores obtidos nessas dimensões; b) Autonomia está especialmente correlacionada com Neuroticismo, demonstrando uma correlação negativa; c) Domínio do Meio está correlacionado com Extroversão, Conscienciosidade e Neuroticismo, sendo esta última uma correlação negativa; d) Crescimento Pessoal correlaciona-se positivamente com Abertura à Experiência, Conscienciosidade e Extroversão; e) Relações Positivas com os Outros encontra-se correlacionada positivamente com Amabilidade e Extroversão; f) Objetivos na Vida encontra-se correlacionada com Conscienciosidade, Extroversão e Neuroticismo, sendo a última uma correlação negativa; g) Aceitação de Si apresenta correlações mais fortes com Extroversão, Conscienciosidade e Neuroticismo, sendo a última negativa.

- 4) Comparando a magnitude da associação entre domínios de Personalidade e dimensões de Bem-Estar Subjetivo e de Bem-Estar Psicológico, respetivamente, espera-se o seguinte: a) Neuroticismo apresenta níveis de associação semelhantes com os dois tipos de Bem-Estar; b) Amabilidade demonstra maior relação com o Bem-Estar Subjetivo; c) Abertura à Experiência tem maior ligação com o Bem-Estar Psicológico; d) Extroversão e Conscienciosidade apresentam maior associação ao Bem-Estar Psicológico, ainda que de forma menos notória.
- 5) Em relação às correlações entre Bem-Estar Psicológico e Bem-Estar Subjetivo, espera-se o seguinte: Aceitação de Si e Domínio do Meio apresentam correlações mais fortes com as dimensões de Bem-Estar Subjetivo do que qualquer outra dimensão de Bem-Estar Psicológico.

## **Método**

### **Instrumentos**

*Dados Sociodemográficos.* Foram solicitadas algumas informações sociodemográficas aos participantes para caracterização da amostra e de modo a que esses dados pudessem ser utilizados como variáveis de referência na análise de resultados obtidos. Nenhum dos dados requisitados permite a identificação do participante pelo que a confidencialidade e anonimato foram completamente assegurados. Os dados solicitados foram o sexo, a data de nascimento, o nível de instrução e o estado civil.

*Bem-Estar Subjetivo.* O estudo do Bem-Estar Subjetivo recaiu sobre dois instrumentos distintos: a versão portuguesa da escala *Positive and Negative Affectivity Schedule (PANAS)* (Watson et al., 1988, traduzido e adaptado por Galinha & Ribeiro, 2005) e a versão portuguesa da *Satisfaction With Life Scale (SWLS)* (Diener et al., 1985, traduzido e adaptado por Simões, 1992). A PANAS contém 10 itens relativos ao afeto positivo e negativo, respetivamente, obtendo-se um total de 20 itens, e é respondida de acordo com uma escala de Likert de cinco pontos (1 – nada ou muito ligeiramente até 5 – extremamente). Este instrumento apresenta-se como uma medida frequentemente utilizada no estudo da componente afetiva do bem-estar subjetivo, devido às suas potencialidades psicométricas, sendo que a sua consistência interna se resume através dos seguintes valores: afeto positivo ( $\alpha = .86$ ), afeto negativo ( $\alpha = .89$ ) e correlação entre duas sub-escalas que, otimamente, estaria perto de zero, de  $-.10$  (Galinha & Ribeiro, 2005). Relativamente à componente cognitiva do bem-estar subjetivo, a opção pela SWLS de Simões (1992), de entre outras escalas semelhantes, surgiu devido à ampla utilização desta adaptação em estudos portugueses e à sua adequação linguística a várias camadas da população. A escala apresenta 5 itens, respondidos de acordo com uma escala de Likert de cinco pontos (1 – discordo muito a 5 – concordo muito), que requerem que o participante realize uma avaliação generalista acerca da sua vida de modo a avaliar o seu grau de satisfação com a mesma. O valor de consistência interna desta escala é de  $\alpha = .77$  (Simões, 1992).

*Bem-Estar Psicológico.* O Bem-estar Psicológico foi analisado com recurso à versão portuguesa das *Scales of Psychological Well-Being (SPWB)* (Ryff, 1989b, traduzido e adaptado por Novo et al., 1997). Apesar de existirem três versões destas escalas (120, 84 e 18 itens), variando entre si no número de itens em cada dimensão avaliada, a opção pela versão que contém 84 itens foi assente num equilíbrio entre o poder explicativo que esta versão permite, devido a uma quantidade adequada de itens referentes a cada dimensão de Bem-Estar Psicológico (14 itens) e o dispêndio de tempo e esforço do participante no preenchimento das escalas. Para responder a este instrumento, os participantes respondiam, segundo a sua concordância, com recurso a seis pontos de uma escala de Likert (1 – discordo completamente a 6 – concordo completamente). As escalas contêm as seguintes propriedades de consistência interna: o alfa de Cronbach situa-se entre  $\alpha = .74$  e  $\alpha = .86$ , considerando as várias dimensões de um modo

independente; ao considerar-se a totalidade do instrumento, obtém-se uma consistência interna de  $\alpha = .93$  (Novo, 2000).

*Personalidade.* De modo a avaliar os traços de personalidade, de acordo com o Modelo dos Cinco Fatores (McCrae & Costa, 1985, 1992), foi aplicada a versão portuguesa do *Neo-Five Factor Inventory (NEO-FFI)* (Costa & McCrae, 1992; traduzido e adaptado por Lima & Simões, 2000). Este instrumento é uma versão reduzida do *Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R)* (Costa & McCrae, 1990) que é, por excelência, o instrumento criado para avaliar os chamados Big Five. O NEO-FFI contém 60 itens, divididos em subescalas de 12 itens, correspondentes aos 5 domínios de personalidade anteriormente mencionados (Pinto, 2011). O instrumento requer a expressão da concordância com recurso a uma escala de Likert de cinco pontos (0 – discordo fortemente a 4 – concordo fortemente). A opção pela utilização de uma versão reduzida, ao invés da versão completa do NEO PI-R, prende-se com a necessidade de não apresentar uma bateria de instrumentos demasiadamente exaustiva e morosa de responder, que pudesse desmotivar e afastar os participantes de contribuir para o estudo; para além disso, a versão reduzida apresenta-se como uma medida fidedigna baseada no Modelo dos Cinco Fatores, apresentando valores de consistência interna sólidos – alfa de Cronbach entre  $\alpha = .69$  (Abertura à experiência) e  $\alpha = .81$  (Conscienciosidade) (Pinto, 2011). Uma desvantagem da utilização do NEO-FFI consiste em que permite apenas a discriminação dos cinco grandes domínios de personalidade, não aprofundando a análise da personalidade ao nível das facetas constituintes de cada domínio, o que é possível quando se utiliza o NEO PI-R.

### **Participantes**

A amostra foi constituída por 80 adultos ( $N = 80$ ), com idades compreendidas entre 19 e 63 anos ( $M = 29,13$ ;  $DP = 11,03$ ), sendo que 82,5% ( $n = 86$ ) eram do sexo feminino. A maioria dos participantes era licenciada ( $n = 47$ ; 58,75%), sendo que os restantes níveis de instrução representados foram, por ordem decrescente, os seguintes: mestrado ( $n = 20$ ; 25%), ensino secundário ( $n = 11$ ; 13,75%) e doutoramento ( $n = 2$ ; 2,5%). Relativamente ao estado civil, os participantes reportaram os seguintes dados: solteiro ( $n = 58$ ; 72,5%), casado ( $n = 13$ ; 16,25%), união de facto ( $n = 6$ ; 7,5%) e divorciado ( $n = 3$ ; 3,75%).



## **Procedimento**

Os instrumentos foram inseridos na plataforma *online* Qualtrics da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, tendo sido a investigação divulgada ao público através da rede social *Facebook*. Este tipo de distribuição permitiu aos participantes ter um acesso facilitado aos instrumentos e possibilitou, também, um processo de amostragem *snowball*, em que os participantes iam referenciando o estudo a membros da sua rede social, o que resultou numa amostra de conveniência, respeitando o limite de idade requerido para a participação na investigação – indivíduos com idade superior a 18 anos.

Ao terem acesso ao *link* correspondente à investigação, os participantes apenas teriam de acionar a hiperligação e entrariam automaticamente na página da plataforma Qualtrics-FP que continha os instrumentos. Já nessa página, os participantes deparavam-se com o consentimento informado e, após a sua leitura e concordância com os seus termos, seguiam as instruções dos instrumentos e, por fim, procediam ao preenchimento dos mesmos.

## **Técnicas de Análise de Resultados**

A análise de resultados foi realizada com recurso ao *software* de análise estatística SPSS e iniciou-se com a análise da consistência interna e da normalidade da distribuição de resultados dos instrumentos utilizados. Posteriormente, procedeu-se à análise da estatística descritiva das variáveis dos vários instrumentos. Em seguida, de modo a explorar as possíveis associações entre as diversas dimensões do estudo, foram realizadas correlações paramétricas bivariadas – correlações de Pearson. Após a obtenção das correlações entre as dimensões, foi realizada uma análise fatorial exploratória para averiguar se as dimensões se concentravam em torno de variáveis latentes específicas, isto é, se as tendências de associação entre as dimensões permitiam a emergência de fatores explicativos da variância dos dados. Por fim, com o intuito de aprofundar o modo como as dimensões se relacionam entre si, estas foram subdivididas em categorias de acordo com os pontos de corte baseados nos percentis de cada distribuição; foi assim possível classificar quatro categorias da seguinte forma: grupo Baixo (primeiro interquartil, 0-25% dos casos), Médio Baixo (segundo interquartil, 25-50%), Médio Alto (terceiro interquartil, 50-75%) e Alto (quarto interquartil, 75-100%). Com base nestes grupos, foi possível realizar, através de uma análise de tabulação cruzada, o estudo bivariado das interações entre todas as dimensões (à exceção dos

totais das escalas PANAS e Bem-Estar Psicológico), o que permite uma análise mais detalhada do modo como as dimensões se interligam.

## Resultados e Discussão

### Estudo Metrológico e Análise Descritiva

Os valores de consistência interna e a análise descritiva das várias escalas encontram-se apresentados no Quadro 1.

Quadro 1. *Consistência interna, média e desvio-padrão de cada dimensão*

	Alfa de Cronbach ( $\alpha$ )	$M$ ( $SD$ )
Afeto Positivo	.87	33,20 (6,37)
Afeto Negativo	.88	21,73 (6,91)
PANAS Total	.83	11,48 (9,31)
Satisfação com a Vida	.86	18,50 (4,69)
Autonomia	.83	59,69 (9,30)
Domínio do Meio	.80	57,79 (7,97)
Crescimento Pessoal	.85	67,95 (7,74)
Relações Positivas com os Outros	.85	62,63 (9,51)
Objetivos na Vida	.86	63,03 (9,75)
Aceitação de Si	.92	59,05 (11,70)
Bem-Estar Psicológico Total	.96	370,13 (43,39)
Neuroticismo	.80	26,51 (7,34)
Extroversão	.80	29,23 (6,46)
Abertura à Experiência	.62	30,28 (5,43)
Amabilidade	.61	31,43 (4,80)
Conscienciosidade	.83	32,84 (6,29)

## Correlações entre as escalas dos instrumentos

Quadro 2. *Tabela de correlações (N = 80)*

Dimensões	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1. AP	-	.67	.43	.34	.51	.51	.34	.56	.54	.61	-.34	.64	.29	.43	.42
2. AN	1	-.73	-.27*	-.28*	-.41	-.28*	-.30	-.36	-.46	-.46	.58	-.25*	-	-	-
3. PANAS		1	.50	.45	.65	.56	.45	.65	.71	.75	-.66	.62	-	.36	.39
4. Satis			1	.28*	.62	.43	.58	.64	.74	.72	-.43	.38	-	.48	.25*
5. Aut				1	.48	.33	-	.35	.49	.61	-.52	.37	-	-	.29
6. DM					1	.47	.49	.73	.79	.85	-.59	.52	-	.32	.64
7. CP						1	.44	.58	.53	.70	-.35	.56	.48	.22*	.37
8. RP							1	.50	.55	.68	-.36	.42	.25*	.59	-
9. OV								1	.79	.86	-.44	.51	-	.41	.59
10. AS									1	.91	-.67	.50	-	.45	.49
11. BEP										1	-.64	.61	.28*	.45	.54
12. Neuro											1	-.39	-	-	-.30
13. Ext												1	.22*	.43	.42
14. Aber													1	-	-
15. Ama														1	-
16. Cons															1

**Legenda:** AP – Afeto Positivo, AN Afeto Negativo, PANAS – Compósito de Afetos Positivo e Negativo (Total); Satis – Satisfação com a Vida.

Aut – Autonomia, DM – Domínio do Meio, CP – Crescimento Pessoal, RP – Relações Positivas com os Outros, OV – Objetivos na Vida, AS – Aceitação de Si, BEP – Bem-Estar Psicológico Total.

Neuro – Neuroticismo, Ext – Extroversão, Aber – Abertura à Experiência, Ama – Amabilidade,

Cons – Conscienciosidade

- : não existe correlação significativa

Para todos os valores,  $p \leq .01$ , à exceção dos valores marcados com \*,  $p \leq .05$ .

*PANAS e Satisfação com a Vida.* A PANAS, enquanto compósito das duas escalas de Afeto, correlaciona-se significativamente com a escala de Satisfação com a Vida ( $r = .495$ ,  $p \leq .01$ ), tendo o Afeto Positivo um valor de correlação mais elevado com esta escala ( $r = .427$ ,  $p \leq .01$ ) do que o Afeto Negativo ( $r = -.274$ ,  $p \leq .05$ ) que, naturalmente, está correlacionado negativamente com a escala de Satisfação com a Vida.

*PANAS e Bem-Estar Psicológico.* O Afeto Positivo apresenta-se mais associado a Objetivos na Vida ( $r = .562$ ,  $p \leq .01$ ), a Aceitação de Si ( $r = .541$ ,  $p \leq .01$ ), ao Domínio do Meio ( $r = .513$ ,  $p \leq .01$ ) e ao Crescimento Pessoal ( $r = .510$ ,  $p \leq .01$ ). Por sua vez, o Afeto Negativo manifesta-se mais relacionado, com sinal negativo, com a Aceitação de Si ( $r = -.462$ ,  $p \leq .01$ ), o Domínio do Meio ( $r = -.406$ ,  $p \leq .01$ ) e os Objetivos na Vida ( $r = -.356$ ,  $p \leq .01$ ). De salientar a existência de valores de correlação mais elevados entre o Afeto Positivo e as dimensões de Bem-Estar Psicológico, o que leva a crer que o Afeto Positivo apresenta uma ligação mais forte com as escalas de Bem-Estar Psicológico. Este resultado adquire maior fundamento ao verificar-se as correlações das duas

subescalas de Afeto com a escala geral de Bem-Estar Psicológico: Afeto Positivo ( $r=.605$ ,  $p\leq.01$ ) e Afeto Negativo ( $r=-.455$ ,  $p\leq.01$ ). A PANAS, como escala geral, apresenta correlações mais expressivas com a Aceitação de Si ( $r=.712$ ,  $p\leq.01$ ), o Domínio do Meio ( $r=.652$ ,  $p\leq.01$ ) e os Objetivos na Vida ( $r=.649$ ,  $p\leq.01$ ); considerando os valores de correlação destas três dimensões de Bem-Estar Psicológico com as escalas de Afeto, pode-se deduzir que níveis elevados nestas dimensões serão os que mais contribuirão para maiores níveis de afetividade positiva. Dadas as sólidas correlações entre as dimensões dos dois instrumentos, não surpreende que, tendo em conta os totais das duas escalas, se encontre um alto valor de correlação ( $r=.752$ ,  $p\leq.01$ ), o que sublinha uma influência mútua entre os dois conceitos de Bem-Estar. Estes resultados vão, parcialmente, na direção dos resultados obtidos em investigações anteriores (Keyes et al., 2002; Ryff & Keyes, 1995) ao perceber-se que a Aceitação de Si e o Domínio do Meio apresentam fortes correlações com componentes de Bem-Estar Subjetivo; contudo, estes autores também afirmam um decréscimo nas relações entre os dois constructos relativamente às restantes componentes, o que não se confirma nesta investigação. Outro aspeto a destacar é o facto de os valores de correlação entre algumas dimensões de Afeto e de Bem-Estar Psicológico serem superiores aos valores observados entre as dimensões de Afeto e de Satisfação com a Vida, o que é algo surpreendente, visto que estas últimas escalas se inserem no mesmo constructo – Bem-Estar Subjetivo.

*PANAS e Personalidade.* O Afeto Positivo apresenta-se maioritariamente associado à Extroversão ( $r=.644$ ,  $p\leq.01$ ), Amabilidade ( $r=.428$ ,  $p\leq.01$ ) e Conscienciosidade ( $r=.418$ ,  $p\leq.01$ ). O Afeto Negativo evidencia correlações mais robustas com o Neuroticismo ( $r=.576$ ,  $p\leq.01$ ) e a Extroversão ( $r=-.246$ ,  $p\leq.05$ ), sendo esta última uma correlação negativa, como seria de esperar; em nenhum dos outros domínios se encontraram correlações significativas. A totalidade da PANAS, isto é, o equilíbrio afetivo, mostra-se especialmente relacionado com o Neuroticismo ( $r=-.657$ ,  $p\leq.01$ ) e a Extroversão ( $r=.623$ ,  $p\leq.01$ ), não apresentando correlação significativa com a Abertura à Experiência. Estes valores apoiam a tese de que o Neuroticismo e a Extroversão são os domínios de Personalidade mais influentes no equilíbrio afetivo de um indivíduo (Costa & McCrae, 1980; Diener & Lucas, 1999; Steel et al., 2008) e de que a Abertura à Experiência é o domínio que exerce menos influência nesta vertente de Bem-Estar (DeNeve & Cooper, 1998). Por outro lado, a noção de que o Afeto se relaciona,

expressivamente, apenas com Neuroticismo e Extroversão (McCrae & Costa, 1991) parece ser obsoleta, pois o Afeto Positivo apresenta correlações consideráveis com a Amabilidade e a Conscienciosidade (DeNeve & Cooper, 1998; Steel et al., 2008), retirando a estas relações o grau de instrumentalidade que lhes era atribuído (McCrae & Costa, 1991).

*Satisfação com a Vida e Bem-Estar Psicológico.* A Satisfação com a Vida demonstra fortes correlações com a Aceitação de Si ( $r=.738$ ,  $p\leq.01$ ), os Objetivos na Vida ( $r=.638$ ,  $p\leq.01$ ) e o Domínio do Meio ( $r=.621$ ,  $p\leq.01$ ). Com a totalidade da escala de Bem-Estar Psicológico, verifica-se a correlação de:  $.720$ ,  $p\leq.01$ . Estes resultados sugerem que altos níveis de Bem-Estar Psicológico contribuem para uma elevada Satisfação com a Vida. De ressaltar a evidência de que as dimensões de Bem-Estar mais associadas à Satisfação com a Vida serem idênticas às que se apresentam mais relacionadas com as escalas da PANAS, o que indica que estas dimensões serão as que mais se ligam a um elevado Bem-Estar Subjetivo, já que este é composto pelo Afeto e pela Satisfação com a Vida.

*Satisfação com a Vida e Personalidade.* A Satisfação com a Vida surge com correlações de maior magnitude com a Amabilidade ( $r=.483$ ,  $p\leq.01$ ), a Extroversão ( $r=.377$ ,  $p\leq.01$ ) e, negativamente, com o Neuroticismo ( $r=-.426$ ,  $p\leq.01$ ). Não existe correlação significativa com a Abertura à Experiência. Os valores de correlação obtidos contrariam a afirmação de DeNeve e Cooper (1998) quando postulam que o Neuroticismo e a Conscienciosidade são os domínios mais influentes na Satisfação com a Vida pois, embora o Neuroticismo cumpra essa expectativa, a Conscienciosidade não o faz.

*Bem-Estar Psicológico e Personalidade.* O Bem-Estar Psicológico, na generalidade, apresenta-se maioritariamente associado ao Neuroticismo ( $r=-.640$ ,  $p\leq.01$ ), à Extroversão ( $r=.613$ ,  $p\leq.01$ ) e à Conscienciosidade ( $r=.542$ ,  $p\leq.01$ ), o que reforça a afirmação de que o Neuroticismo e a Extroversão são os domínios mais influentes no Bem-Estar Psicológico (Schmutte & Ryff, 1997); a Abertura à Experiência demonstra ser o domínio de Personalidade menos influente no Bem-Estar Psicológico. A Autonomia manifesta maior correlação com o Neuroticismo ( $r=-.524$ ,  $p\leq.01$ ) e a Extroversão ( $r=.367$ ,  $p\leq.01$ ), não evidenciando relação com Abertura à Experiência e Amabilidade, confirmando a associação de Autonomia com Neuroticismo reduzido (Grant et al., 2009; Schmutte & Ryff, 1997). O Domínio do Meio está associado, primordialmente, a Conscienciosidade ( $r=.640$ ,  $p\leq.01$ ), Neuroticismo ( $r=-.591$ ,  $p\leq.01$ ) e

Extroversão ( $r=.520$ ,  $p\leq.01$ ), não se relacionando com a Abertura à Experiência, corroborando os dados de Schmutte e Ryff (1997). O Crescimento Pessoal apresenta elevadas associações a Extroversão ( $r=.556$ ,  $p\leq.01$ ) e Abertura à Experiência ( $r=.477$ ,  $p\leq.01$ ), seguindo as conclusões de estudos anteriores (Grant et al., 2009; Schmutte & Ryff, 1997). As Relações Positivas com os Outros relacionam-se, principalmente, com a Amabilidade ( $r=.591$ ,  $p\leq.01$ ) e a Extroversão ( $r=.418$ ,  $p\leq.01$ ), não se associando a Conscienciosidade, o que corrobora Grant e colaboradores (2009) e Schmutte e Ryff (1997). Os Objetivos na Vida estão ligados a Conscienciosidade ( $r=.594$ ,  $p\leq.01$ ) e a Extroversão ( $r=.508$ ,  $p\leq.01$ ), não apresentando correlação com a Abertura à Experiência, o que complementa, em parte, investigações prévias (Schmutte & Ryff, 1997) e nega, parcialmente, outras, quando postulam que os Objetivos na Vida se correlacionam com todos os domínios de Personalidade (Siegler & Brummett, 2000), ou se correlacionam especialmente com a Abertura à Experiência (Grant et al., 2009), o que foi contrariado neste estudo. A Aceitação de Si relaciona-se sobretudo com o Neuroticismo ( $r=-.668$ ,  $p\leq.01$ ), a Extroversão ( $r=.495$ ,  $p\leq.01$ ) e a Conscienciosidade ( $r=.487$ ,  $p\leq.01$ ), não se associando, também, com a Abertura à Experiência, o que, novamente, vai ao encontro das descobertas de Schmutte e Ryff (1997). Atendendo às afirmações de Grant e colaboradores (2009) que comparam o grau de associação entre os cinco domínios de Personalidade e os dois tipos de Bem-Estar, reforça-se a noção de que o Neuroticismo terá uma importância idêntica em ambos os conceitos de Bem-Estar, devido ao valor de correlação com o Bem-Estar Psicológico ( $r=-.640$ ,  $p\leq.01$ ) e com a PANAS ( $r=-.657$ ,  $p\leq.01$ ); refuta-se a ideia de que a Amabilidade terá maior relevância no Bem-Estar Subjetivo pois, apesar de apresentar uma correlação considerável com a Satisfação com a Vida ( $r=.483$ ,  $p\leq.01$ ), demonstra um valor mais elevado de correlação com o Bem-Estar Psicológico ( $r=.453$ ,  $p\leq.01$ ) do que com a PANAS ( $r=.364$ ,  $p\leq.01$ ); a Abertura à Experiência reconfirma uma correlação mais forte com o Bem-Estar Psicológico ( $r=.275$ ,  $p\leq.05$ ) do que com o Bem-Estar Subjetivo, pois nem a correlação com a PANAS nem com a Satisfação com a Vida é significativa; a Conscienciosidade é, de facto, mais correlacionada com o Bem-Estar Psicológico ( $r=.542$ ,  $p\leq.01$ ) do que com a PANAS ( $r=.393$ ,  $p\leq.01$ ) ou Satisfação com a Vida ( $r=.254$ ,  $p\leq.05$ ), acrescentando ao resultado de Grant e colaboradores, a Conscienciosidade não se encontra apenas residualmente mais relacionada com o Bem-Estar Psicológico, denotando-se uma diferença assinalável entre os diversos valores de correlação; por último, não se concretiza o postulado de que a Extroversão estaria mais

relacionada com o Bem-Estar Psicológico visto que o valor de correlação ( $r=.613$ ,  $p\leq.01$ ) é ligeiramente inferior ao de correlação com a PANAS ( $r=.623$ ,  $p\leq.01$ ).

### Análise Fatorial Exploratória

Com o intuito de averiguar quais as componentes distintas que emergem associadas ao Bem-Estar, realizou-se uma análise fatorial exploratória envolvendo todas as dimensões de Bem-Estar Subjetivo e Psicológico e, também, os domínios de Personalidade.

Após a verificação das condições para a aplicação de uma análise em componentes principais (índice KMO = .85; teste de esfericidade de Bartlett = 653,12,  $p<.001$ , gl = 91) foi possível extrair quatro fatores, com variância superior a um, que explicam 73,47% da variância total dos resultados das escalas.

Quadro 3. *Análise Fatorial Exploratória (N = 80)*

Dimensões	Fator			
	1	2	3	4
AP	<b>.68</b>	.34	-.06	.38
AN	.03	-.17	<b>-.85</b>	.07
Satis	.31	<b>.68</b>	.33	.10
Aut	.38	-.12	<b>.57</b>	.32
DM	<b>.69</b>	.35	.48	0
CP	.41	.26	.26	<b>.63</b>
RP	.08	<b>.80</b>	.25	.20
OV	<b>.68</b>	.46	.32	.05
AS	<b>.54</b>	<b>.50</b>	<b>.55</b>	.11
Neur	-.26	-.16	<b>-.79</b>	-.15
Ext	<b>.57</b>	.34	.14	.36
Aber	-.01	.10	.01	<b>.90</b>
Ama	.14	<b>.85</b>	-.08	.08
Cons	<b>.86</b>	-.05	.13	0

**Legenda:** AP – Afeto Positivo, AN – Afeto Negativo, Satis – Satisfação com a Vida  
 Aut – Autonomia, DM – Domínio do Meio, CP – Crescimento Pessoal, RP – Relações Positivas com os Outros, OV – Objetivos na Vida, AS – Aceitação de Si  
 Neur – Neuroticismo, Ext – Extroversão, Aber – Abertura à Experiência, Ama – Amabilidade, Cons – Conscienciosidade  
 Saturações superiores a .50 são destacadas a negro.

O primeiro fator, designado por Orientação para Objetivos, explica 45,56% da variância total dos dados e é definido pelas seguintes dimensões (valores de saturação entre parêntesis): Conscienciosidade (.86), Domínio do Meio (.69), Objetivos na Vida (.68), Afeto Positivo (.68), Extroversão (.57) e Aceitação de Si (.54). Atendendo à natureza deste fator, pode-se afirmar que uma Personalidade caracterizada pela Conscienciosidade e Extroversão se associa a níveis elevados nas dimensões de Bem-

Estar Psicológico de Domínio do Meio, Objetivos na Vida e Aceitação de Si bem como na dimensão de Bem-Estar Subjetivo de Afeto Positivo. Um indivíduo extrovertido e permanentemente orientado e motivado para o alcance de objetivos poderá tender a ter percepção de controlo sobre o meio em seu favor, a ter metas concretamente delineadas, que o impelem a seguir caminhos específicos, e a avaliar-se a si mesmo sob uma lente positiva, devido a uma vivência subjetivamente organizada e por si vista como dotada de sentido; estas condições parecem possibilitar uma propensão para a experiência de afetividade positiva.

O segundo fator, designado por Ajustamento Social, explica 10,83% da variância dos dados e é definido pelas seguintes dimensões: Amabilidade (.85), Relações Positivas com os Outros (.80), Satisfação com a Vida (.68) e Aceitação de Si (.50). Este segundo fator sugere que uma predisposição para o envolvimento interpessoal, alimentada por tendências de ajustamento social, e uma identidade percebida e apreciada pelo próprio poderão contribuir para que o indivíduo realize um julgamento positivo sobre a sua vida.

O terceiro fator, designado por Estabilidade Emocional, explica 9,29% da variância total. Este fator emerge das seguintes dimensões: Afeto Negativo (-.85), Neuroticismo (-.79), Autonomia (.57), Aceitação de Si (.55) e Domínio do Meio (.48). Subjacente a este fator encontra-se a noção de que tendências neuróticas de Personalidade contribuem para a predominância do Afeto Negativo e que, quando tal ocorre, as dimensões de Bem-Estar Psicológico mais negativamente afetadas são as de Autonomia, Domínio do Meio e Aceitação de Si. Pode-se admitir que a influência nefasta das dimensões de instabilidade e negatividade afetivo-emocional provocam reservas no exercício de uma vida autónoma, na percepção de controlo sobre o meio e na aprovação do *self* enquanto merecedor de estima. Visto que as dimensões mais fortemente saturadas no terceiro fator apresentam uma correlação negativa com o mesmo, verifica-se que este fator se caracteriza pelo equilíbrio emocional e não pelo seu desequilíbrio, ou seja, identifica-se na estrutura fatorial no polo oposto das dimensões de Afeto Negativo e Neuroticismo.

O quarto e último fator emergente, designado por Desenvolvimento Pessoal, explica 7,80% da variância total. O fator é definido pelas dimensões: Abertura à Experiência (.90) e Crescimento Pessoal (.63). Como se pôde observar através da



análise das correlações entre as várias dimensões, a Abertura à Experiência apresenta-se como um domínio de Personalidade particular, mais restrito nas correlações que estabelece com as restantes variáveis. Como tal, o fator em causa contém duas dimensões que estão intimamente ligadas pela sua natureza: uma predisposição para a Abertura à Experiência irá potenciar o desenvolvimento do indivíduo devido à busca de novas experiências que engrandecem o *self*, assim, promovam o Crescimento Pessoal.

De salientar que a dimensão Aceitação de Si, parte do Bem-Estar Psicológico, se encontra inserida em três fatores distintos, com saturações não muito elevadas (.54, .50 e .55), o que sugere prevalência desta dimensão na vivência de Bem-Estar de um indivíduo. A noção de “estar bem na sua própria pele” parece ser uma característica essencial para o Bem-Estar, independentemente de qual o prisma utilizado para a conceptualização do mesmo. Outro aspeto a evidenciar é o facto de, em todos os fatores emergentes, o Afeto Positivo e o Afeto Negativo demonstrarem ser dimensões independentes, o que é coerente com a literatura prévia (Galinha & Ribeiro, 2005; Watson et al., 1988).

### **Interação de variáveis**

Com o objetivo de perceber quais as dimensões que mais nitidamente interagem, apenas se irão enfatizar as interações tomando os grupos extremos como referência, isto é, entre os grupos Baixos e Altos das diversas dimensões (primeiro e quarto interquartis das distribuições das variáveis consideradas). De forma a averiguar a correspondência entre os grupos extremos de determinada dimensão e os grupos análogos de outra, toma-se como referência um grupo específico de uma única dimensão e verifica-se qual a quantidade de indivíduos que, com essas condições, também se inserem nesses ditos grupos análogos de outra dimensão. Por exemplo, relativamente ao grupo Baixo de Satisfação com a Vida, analisa-se qual a percentagem de participantes pertencentes a este grupo que se inserem, também, no grupo Baixo de Afeto Positivo; por outro lado, faz-se a mesma análise tomando como referência o grupo de Baixo Afeto Positivo, isto é, qual a percentagem de participantes inseridos neste grupo que, ao mesmo tempo, se inserem no grupo Baixo de Satisfação com a Vida. Os quadros que contêm os valores de interação dos grupos extremos das diversas dimensões encontram-se disponíveis no Anexo A.

*PANAS e Satisfação com a Vida.* Tomando como referência a Satisfação com a Vida, percebe-se que 42,9% dos indivíduos que apresentam Baixa Satisfação com a Vida também revelam Baixo Afeto Positivo e 50% dos que se avaliam com Alta Satisfação com a Vida revelam Alto Afeto Positivo. Ainda neste sentido, 42,9% dos indivíduos que relatam ter Baixa Satisfação com a Vida apresentam Alto Afeto Negativo enquanto apenas 35% dos que declaram Alta Satisfação com a Vida mostram, também, Baixo Afeto Negativo. Tomando como ponto de partida as dimensões de Afeto, verifica-se que os indivíduos com Baixo Afeto Positivo não se concentram maioritariamente no grupo de Baixa Satisfação com a Vida (39,1%) enquanto 55,6% dos indivíduos com Alto Afeto Positivo se conjugam com o grupo de Alta Satisfação com a Vida. Em termos de Afeto Negativo, apenas 33,3% dos indivíduos com Baixo Afeto Negativo relatam Alta Satisfação com a Vida ao passo que 50% dos que demonstram ter Alto Afeto Negativo correspondem ao grupo de Baixa Satisfação com a Vida. Destes dados pode-se concluir que ambas as escalas se interligam sendo que o Afeto Positivo estará um pouco mais próximo da Satisfação com a Vida que o Afeto Negativo, apesar de esta diferenciação ser residual. Assim, alguém que possua alta ou baixa Satisfação com a Vida tenderá a localizar-se nos extremos correspondentes das dimensões de Afeto e vice-versa. A ligeira superioridade de associação entre Satisfação com a Vida e Afeto Positivo, naturalmente, é consistente com os valores de correlação anteriormente apresentados.

*PANAS e Bem-Estar Psicológico.* Considerando as dimensões de Afeto, o Baixo Afeto Positivo parece particularmente ligado a Baixa Aceitação de Si (56,5%), a Baixo Domínio do Meio (47,8%) e a Baixos Objetivos na Vida (47,8%) enquanto o Alto Afeto Positivo se encontra relacionado com o Alto Crescimento Pessoal (55,6%), a Alta Autonomia (50%), os Altos Objetivos na Vida (50%) e a Alta Aceitação de Si (50%). O Baixo Afeto Negativo apresenta maiores correspondências com a Alta Autonomia (42,9%) e com grupos Médio Altos de outras dimensões (Aceitação de Si, Crescimento Pessoal e Objetivos na Vida), o que traduz uma importância pouco expressiva destas dimensões no Baixo Afeto Negativo pois estas não terão de ser necessariamente elevadas para que predomine o Baixo Afeto Negativo. O Alto Afeto Negativo apresenta diferentes tendências de associação com as dimensões de Bem-Estar Psicológico, sendo que se alia predominantemente a Baixos Objetivos na Vida (55,6%), a Baixo Domínio do Meio (50%) e a Baixa Aceitação de Si (50%). Tomando como referência o Bem-Estar Psicológico, a Baixa Aceitação de Si (65%), o Baixo Domínio do Meio (55%) e os

Baixos Objetivos na Vida (55%) demonstram ser fortemente associados a Baixo Afeto Positivo, enquanto a Alta Aceitação de Si (60%) e o Alto Crescimento Pessoal (50%) se apresentam ligados ao Alto Afeto Positivo. Os Baixos Objetivos na Vida (50%), o Baixo Domínio do Meio (45%) e a Baixa Aceitação de Si (45%) são correspondentes do Alto Afeto Negativo enquanto a Alta Autonomia (47,4%) e a Alta Aceitação de Si (46,7%) se aglomeram com o Baixo Afeto Negativo. Destes resultados se depreende que o Afeto Positivo está primordialmente unido a Aceitação de Si e à presença de Objetivos na Vida, enquanto o Afeto Negativo se liga, principalmente, com a Aceitação de Si, o que foi comprovado pelos valores de correlação obtidos entre estas dimensões.

*PANAS e Personalidade.* O Baixo Afeto Positivo apresenta-se fortemente associado a Baixa Amabilidade (52,2%) e a Baixa Conscienciosidade (52,2%). O Alto Afeto Positivo está primordialmente ligado com a Alta Extroversão (44,4%) e a Alta Abertura à Experiência (44,4%). O Baixo Afeto Negativo apresenta uma especial associação com o Baixo Neuroticismo (47,6%) enquanto o Alto Afeto Negativo estabelece uma correspondência semelhante com o Neuroticismo mas em direção oposta, ou seja, com o Alto Neuroticismo (50%). Ao nível da Personalidade, o Alto Neuroticismo (50%), a Baixa Extroversão (52,4%), a Baixa Amabilidade (48%) e a Baixa Conscienciosidade (54,5%) encontram-se associados a Baixo Afeto Positivo, enquanto a Alta Abertura à Experiência se encontra ligada a Alto Afeto Positivo (47,1%); por sua vez, apenas se encontram relações salientes entre Baixo Neuroticismo e Baixo Afeto Negativo (50%) e Alto Neuroticismo e Alto Afeto Negativo (45%). Pode-se concluir que o Afeto Positivo está associado a diferentes traços de Personalidade, ao passo que o Afeto Negativo parece sobretudo relacionado com o Neuroticismo. Esta interpretação é também suportada pelos valores de correlação obtidos entre as dimensões, visto que o Afeto Positivo apresenta níveis de correlação robustos com vários domínios da Personalidade, ao passo que o Afeto Negativo assume um nível de correlação claramente destacado com o Neuroticismo.

*Satisfação com a Vida e Bem-Estar Psicológico.* Em termos de Satisfação com a Vida, extrai-se a noção de que a Baixa Satisfação com a Vida parece estar especialmente associada a Baixa Aceitação de Si (66,7%), a Baixos Objetivos na Vida (66,7%) e a Baixo Crescimento Pessoal (57,1%). A Alta Satisfação com a Vida está particularmente ligada a Altas Relações Positivas com os Outros (50%), a Alto Domínio do Meio (45%), a Altos Objetivos na Vida (45%) e a Alta Aceitação de Si (45%). Colocando a

tónica nas várias dimensões de Bem-Estar Psicológico e os seus grupos de nível Baixo, retira-se a conclusão de que os Baixos Objetivos na Vida (70%) e a Baixa Aceitação de Si (70%) estarão mais aliados a Baixa Satisfação com a Vida. Focando os grupos de nível Alto, ressaltam as associações entre a Alta Aceitação de Si (60%), o Alto Domínio do Meio (56,3%) e as Altas Relações Positivas com os Outros (52,6%) com a Alta Satisfação com a Vida. Perante estes cruzamentos de variáveis, percebe-se que as dimensões de Bem-Estar Psicológico que estão mais intimamente ligadas à Satisfação com a Vida são a Aceitação de Si, os Objetivos na Vida, as Relações Positivas com os Outros e o Domínio do Meio, o que faz com que valores mais extremados nestas dimensões se conjuguem com níveis mais polarizados de Satisfação com a Vida. Também estas interações são naturalmente coerentes com os valores de correlação previamente apresentados.

*Satisfação com a Vida e Personalidade.* Salientando a Satisfação com a Vida, percebe-se que a Baixa Satisfação com a Vida é maioritariamente associada a Alto Neuroticismo (61,9%) e a Baixa Amabilidade (52,4%); a Alta Satisfação com a Vida prende-se principalmente com a Alta Amabilidade (45%). Dando primazia à Personalidade, revela-se que o Alto Neuroticismo se associa a Baixa Satisfação com a Vida (65%) e que a Alta Amabilidade resultará em Alta Satisfação com a Vida (56,3%), pelo que se conclui que os dois traços de Personalidade referidos serão os que mais se relacionam com a Satisfação com a Vida, tal como se pode verificar nos níveis de correlação já apresentados.

*Bem-Estar Psicológico e Personalidade.* As dimensões de Bem-Estar Psicológico apresentam associações específicas a diferentes traços de Personalidade, o que ainda fica mais notório quando se recorre à divisão das dimensões nos grupos extremos. A Baixa Autonomia apresenta-se ligada a Alto Neuroticismo (50%) e a Baixa Extroversão (50%); a Alta Autonomia está associada a Baixo Neuroticismo (63,2%). O Baixo Domínio do Meio está relacionado com a Baixa Conscienciosidade (70%) e o Alto Neuroticismo (50%); o Alto Domínio do Meio está especialmente conectado com o Baixo Neuroticismo (62,5%). O Baixo Crescimento Pessoal encontra-se associado a Baixa Abertura à Experiência (57,1%), a Baixa Conscienciosidade (52,4%), a Baixa Amabilidade (47,6%) e a Alto Neuroticismo (47,6%); o Alto Crescimento Pessoal está ligado a Alta Extroversão (50%) e a Alta Conscienciosidade (50%). As Baixas Relações Positivas com os Outros não apresentam relações significativas com nenhum dos grupos

extremados dos domínios de Personalidade; as Altas Relações Positivas com os Outros apresentam relação com a Alta Amabilidade (57,9%) e o Baixo Neuroticismo (47,4%). Os Baixos Objetivos na Vida ligam-se a Baixa Amabilidade (55%), a Baixa Conscienciosidade (55%) e a Alto Neuroticismo (50%); os Altos Objetivos na Vida associam-se a Alta Conscienciosidade (65%) e a Alta Extroversão (50%). A Baixa Aceitação de Si relaciona-se com a Baixa Amabilidade (65%), a Baixa Conscienciosidade (65%), o Alto Neuroticismo (60%) e a Baixa Extroversão (50%); a Alta Aceitação de Si está ligada a Baixo Neuroticismo (60%) e a Alta Conscienciosidade (46,7%). Quando se toma por ponto de partida a Personalidade, verifica-se que o Baixo Neuroticismo está particularmente ligado a Alta Autonomia (60%) e a Alto Domínio do Meio (50%); o Alto Neuroticismo apresenta-se relacionado com a Baixa Aceitação de Si (60%), a Baixa Autonomia (50%), o Baixo Domínio do Meio (50%), o Baixo Crescimento Pessoal (50%) e os Baixos Objetivos na Vida (50%). A Baixa Extroversão encontra-se associada a Baixa Autonomia (47,6%) e a Baixa Aceitação de Si (47,6%); a Alta Extroversão está relacionada com o Alto Crescimento Pessoal (55,6%) e os Altos Objetivos na Vida (55,6%). A Baixa Abertura à Experiência apresenta-se ligada a Baixo Crescimento Pessoal (54,5%) enquanto a Alta Abertura à Experiência tem ligação com o Alto Crescimento Pessoal (47,1%). A Baixa Amabilidade está associada a Baixa Aceitação de Si (52%) enquanto a Alta Amabilidade tem relação com as Altas Relações Positivas com os Outros (68,8%). A Baixa Conscienciosidade apresenta-se associada ao Baixo Domínio do Meio (63,6%), a Baixa Aceitação de Si (59,1%), o Baixo Crescimento Pessoal (50%) e os Baixos Objetivos na Vida (50%); a Alta Conscienciosidade encontra-se especialmente relacionada com os Altos Objetivos na Vida (65%) e o Alto Crescimento Pessoal (50%). Através de todas estas correspondências pode-se afirmar que o Neuroticismo é mais influente na Autonomia, no Domínio do Meio, no Crescimento Pessoal, nos Objetivos na Vida e na Aceitação de Si (algo que é corroborado pelos valores de correlação, à exceção do Crescimento Pessoal); a Extroversão associa-se à Autonomia, ao Crescimento Pessoal, aos Objetivos na Vida e à Aceitação de Si (suportado pelos níveis de correlação à exceção da Autonomia, que apresenta um valor menor que o Domínio do Meio); a Abertura à Experiência possibilita o Crescimento Pessoal (totalmente coerente com a correlação encontrada); a Amabilidade aparentemente facilita as Relações Positivas com os Outros, os Objetivos na Vida e a Aceitação de Si (inteiramente coerente com os valores de correlação); por fim, a Conscienciosidade

viabiliza o Domínio do Meio, o Crescimento Pessoal, os Objetivos na Vida e a Aceitação de Si (integralmente sustentado nos valores de correlação). Relativamente às interações que não seguem diretamente os valores de correlação mais elevados – Autonomia e Extroversão e Crescimento Pessoal e Neuroticismo –, percebe-se, considerando a Autonomia que, apesar de a correlação mantida com a Extroversão não ser um valor tão elevado quanto o valor que a Extroversão tem com outras dimensões, tomando como referência a dimensão de Autonomia, o domínio da Extroversão será, provavelmente, dos que mais facilitam a existência de Autonomia, visto que a correlação obtida entre ambas é a segunda maior que a Autonomia mantém com os domínios de Personalidade ( $r=.367, p\leq .01$ ); a interação entre Crescimento Pessoal e Neuroticismo, não seguindo uma correlação de destacada importância para nenhuma das dimensões ( $r=-.350, p\leq .01$ ), parece evidenciar um forte impedimento ao Crescimento Pessoal quando o Neuroticismo se apresenta como predominante.

## **Conclusão**

Tendo em conta os resultados obtidos, retomam-se as hipóteses formuladas para verificar se estas são confirmadas. No que diz respeito à primeira hipótese, verifica-se que esta se confirma; apesar de ambos os tipos de Bem-Estar apresentarem correlações significativas com a Personalidade, o Bem-Estar Psicológico apresenta valores de correlação mais elevados com os diversos domínios de Personalidade, o que indica que a Personalidade exercerá maior influência nas dimensões de Bem-Estar Psicológico do que de Bem-Estar Subjetivo. Considerando a segunda hipótese do estudo, conclui-se que o Neuroticismo e a Extroversão são, de facto, os domínios mais influentes no equilíbrio afetivo do indivíduo, algo que é coerente com décadas de investigação fatorial que identificou, de forma sistemática, essas duas dimensões em análises de segunda ordem de enorme diversidade de fatores de personalidade. Ao mesmo tempo, os restantes domínios de Personalidade têm uma relação direta com a componente afetiva do Bem-Estar Subjetivo, à exceção do domínio de Abertura à Experiência, o que refuta a hipótese de que os outros domínios de Personalidade não teriam correlações significativas com as dimensões de Afeto do Bem-Estar Subjetivo; a significância encontrada nestas correlações abala a suposição de que a Amabilidade e a Conscienciosidade apenas seriam instrumentais ao equilíbrio afetivo, demonstrando antes ser domínios diretamente influentes na predominância de um tipo de Afeto no indivíduo. Ainda a respeito da segunda hipótese, os resultados contrariam a ideia de que

a Satisfação com a Vida está maioritariamente associada ao Neuroticismo e à Conscienciosidade pois, embora o Neuroticismo seja um traço de grande influência, a Conscienciosidade não se apresenta como tal, emergindo outros traços como mais importantes (Amabilidade e Extroversão) na sua correspondência com a Satisfação com a Vida; assim sendo, parte da segunda hipótese, baseada nas formulações de DeNeve e Cooper (1998), é posta em causa devido às já referidas evidências em contrário.

Focando a terceira hipótese, percebe-se que, efetivamente, o Neuroticismo e a Extroversão são os domínios mais influentes no Bem-Estar Psicológico. A correlação entre Autonomia e Neuroticismo também reitera a hipótese estabelecida, pois é com este fator que a Autonomia apresenta o valor mais elevado de correlação; o Domínio do Meio também apresenta as maiores correlações com as dimensões de personalidade esperadas (Conscienciosidade, Extroversão e Neuroticismo); o Crescimento Pessoal também apresenta as correlações esperadas (Extroversão, Abertura à Experiência e Conscienciosidade); as Relações Positivas com os Outros reforçam ainda a hipótese formulada, não surpreendendo, com as correlações que estabeleceram (Amabilidade e Extroversão); a dimensão Objetivos na Vida seguiu o mesmo caminho de confirmação da hipótese, obtendo as maiores correlações com os domínios esperados (Conscienciosidade, Extroversão e Neuroticismo); por último, também a Aceitação de Si apresentou as correlações antecipadas (Neuroticismo, Extroversão e Conscienciosidade).

Relativamente à quarta hipótese, confirma-se que o Neuroticismo está igualmente relacionado com os dois tipos de Bem-Estar e que a Abertura à Experiência está mais associada ao Bem-Estar Psicológico; a Conscienciosidade também se apresenta mais ligada ao Bem-Estar Psicológico, como era de esperar, contudo, essa importância acrescida, para o Bem-Estar Psicológico, era assumida como residual, o que não se verifica pois mostra-se robusta. Não se confirmou que a Amabilidade fosse mais associada ao Bem-Estar Subjetivo, nem que a Extroversão fosse mais ligada ao Bem-Estar Psicológico, sendo que se encontrou o padrão inverso: a Amabilidade aparenta estar mais associada ao Bem-Estar Psicológico enquanto a Extroversão parece estar ligeiramente mais ligada ao Bem-Estar Subjetivo.

Por último, a quinta hipótese é também confirmada, verificando-se que as associações entre a Aceitação de Si e Domínio do Meio com a componente Afetiva do Bem-Estar Subjetivo são superiores às obtidas com qualquer outra dimensão de Bem-Estar Psicológico. Torna-se relevante expressar a ideia de que, apesar da confirmação

desta hipótese, outras dimensões de Bem-Estar Psicológico também apresentam correlações elevadas com a componente Afetiva do Bem-Estar Subjetivo, nomeadamente Objetivos na Vida e Crescimento Pessoal, que se aproximam bastante dos domínios já mencionados, pelo que poderá ser excessivo tomar a quinta hipótese como indubitavelmente confirmada.

Considerando a análise de correlações, a análise fatorial exploratória e a interação de variáveis obtida através de tabulação cruzada, verificou-se a emergência de perfis de Bem-Estar distintos, cada um com características baseadas em perspetivas de Bem-Estar algo distintas. Assim, um perfil de Bem-Estar é caracterizado pela Conscienciosidade, pelo Domínio do Meio, pelos Objetivos na Vida, pelo Afeto Positivo, pela Extroversão e pela Aceitação de Si; outro perfil é definido pela Amabilidade, pelas Relações Positivas com os Outros, pela Satisfação com a Vida e pela Aceitação de Si; ainda outro perfil é caracterizado pelo Afeto Negativo, pelo Neuroticismo, pela Autonomia, pela Aceitação de Si e pelo Domínio do Meio; o último perfil é definido pela Abertura à Experiência e pelo Crescimento Pessoal.

Encadeando os resultados encontrados e as ilações retiradas dos mesmos no campo da Psicologia Clínica, parece importante salientar a importância do estudo do Bem-Estar nesta área pois, conhecendo os mecanismos que permitem a emergência e manutenção do Bem-Estar num indivíduo, os psicoterapeutas poderão, de uma forma mais facilitada e informada, focar e trabalhar os fatores subjacentes ao Bem-Estar e, assim, promover um modo de vida mais saudável e satisfatório ao seu paciente. Por exemplo, se um paciente se apresentar em contexto clínico com sintomas depressivos, o terapeuta poderá optar pela abordagem de temas que se insiram no âmbito do Neuroticismo, do Afeto Negativo, da Autonomia, da Aceitação de Si e do Domínio do Meio pois, visto que a Depressão está associada a instabilidade emocional, as dimensões em que o terapeuta se deverá basear estão inseridas no fator relativo à Estabilidade Emocional, de acordo com o que foi encontrado neste estudo, pelo que o paciente poderá ser auxiliado numa recuperação fundamentada nas diversas associações existentes entre as várias dimensões que possibilitam o bem-estar.

### **Limitações da Investigação**

Uma limitação evidente deste estudo remete para o número de participantes. A amostra conseguida (N = 80), poderá demonstrar ser escassa para alcançar conclusões sólidas a partir dos resultados obtidos, pelo que as interpretações realizadas deverão ser



analisadas com a reserva que deverá estar sempre associada ao uso de amostras reduzidas.

Outra aparente desvantagem deste estudo refere-se ao processo de amostragem escolhido. Apesar de a utilização da plataforma *online Facebook* e o processo de amostragem *snowball* permitirem uma rápida disseminação da solicitação de participação no estudo, estes métodos apresentam alguns obstáculos, nomeadamente, a uniformização da amostra, já que os participantes tendem a ser parte dos mesmos grupos sociais, por exemplo, de um mesmo estatuto socioeconómico, de um mesmo nível de instrução, e tendem a ter idades semelhantes.

### **Estudos Futuros**

Investigações futuras neste âmbito deverão, primeiro que tudo, utilizar amostras mais alargadas de modo a que os resultados possam ser interpretados com maior grau de certeza. Nesse caso, com amostras mais amplas e mais diversificadas ou mesmo representativas da população alvo, seria interessante aplicar técnicas mais robustas como modelos de equações estruturais, tendo em vista estudar modelos alternativos de associação entre variáveis, análise fatorial confirmatória, em particular, de modo a permitir testar o ajustamento das associações identificadas entre as várias dimensões de Bem-Estar e de Personalidade, análise de regressão, com variáveis de Bem-Estar como critério e variáveis de personalidade como preditores, ou análise discriminante, verificando o modo como se agrupam os indivíduos em perfis diferenciados em função da relação entre as variáveis de resposta estudadas.

## Referências

- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Chen, F. F., Jing, Y., Hayes, A., & Lee, J. (2013). Two Concepts or Two Approaches? A Bifactor Analysis of Psychological and Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 14 (3), 1033-1068 <http://dx.doi.org/DOI 10.1007/s10902-012-9367-x>
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI)*. Psychological Assessment Resources.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of Extraversion and Neuroticism on Subjective Well-Being: Happy and Unhappy People. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 668–678. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.38.4.668>
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1985). *The NEO personality inventory: Manual, form S and form R*. Psychological Assessment Resources.
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.124.2.197>
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34–43. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. [http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Diener, E., & Lucas, R. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213–229). New York: Russell Sage Foundation.
- Emmons, R. A., & Diener, E. (1985). Personality Correlates of Subjective Well-Being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11(1), 89–97. <https://dx.doi.org/10.1177/0146167285111008>
- Fujita, F. (1991). *An investigation of the relation between extroversion, neuroticism, positive affect, and negative affect*. University of Illinois.
- Galinha, I., & Pais-Ribeiro, J. (2005). Contribuição para o estudo da versão portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): II – Estudo psicométrico (\*). *Análise Psicológica*, 2(23), 219–227.

- Grant, S., Langan-Fox, J., & Anglim, J. (2009). The big five traits as predictors of subjective and psychological well-being. *Psychological Report*, 105(1), 205–231. <http://dx.doi.org/10.2466/pr0.105.1.205-231>
- Headey, B., & Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 731–739. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.57.4.731>
- Kashdan, T., Biswas-Diener, R., & King, L. (2008). Reconsidering happiness: the costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *The Journal of Positive Psychology*, 3(4), 219–233. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760802303044>
- Keyes, C., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. <http://dx.doi.org/10.1037//0022-3514.82.6.1007>
- Kling, K. C., Ryff, C. D., Love, G., & Essex, M. (2003). Exploring the Influence of Personality on Depressive Symptoms and Self-Esteem Across a Significant Life Transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(5), 922–932. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.85.5.922>
- Lima, M. P., & Simões, A. (2000). *NEO-PI-R Manual Profissional* (1st ed.). Lisboa: CEGOC.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1990). *Personality in Adulthood* (1st ed.). Guilford Publications.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1991). Adding liebe und arbeit: the full five-factor model and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17, 227–232. <http://dx.doi.org/10.1177/014616729101700217>
- McCrae, R. R., & John, O. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, 60, 175–215. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00970.x>
- Novo, R. (2000). *Para Além da Eudaimonia O Bem-Estar Psicológico em Mulheres na Idade Adulta Avançada*. Universidade de Lisboa.
- Novo, R., Duarte-Silva, M. E., & Peralta, E. (1997). O bem-estar psicológico em adultos: Estudo das características psicométricas da versão portuguesa das escalas de C. Ryff. In M. Gonçalves, I. Ribeiro, S. Araújo, C. Machado, L. Almeida, & M. Simões (Eds.), *Avaliação psicológica: Formas e contextos* (pp. 313–324). Braga: Associação dos Psicólogos Portugueses.
- Pinto, J. (2011). *Personalidade e Psicopatologia: Implicações na Compulsividade Sexual*. Universidade de Aveiro.
- Ryff, C. D. (1989a). In the eye of the beholder: Views of psychological well-being among middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, 4, 195–210. <http://dx.doi.org/10.1037/0882-7974.4.2.195>

- Ryff, C. D. (1989b). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest for successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35–55. <http://dx.doi.org/10.1177/016502548901200102>
- Ryff, C. D. (1989c). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1–28. [http://dx.doi.org/10.1207/s15327965pli0901\\_1](http://dx.doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1)
- Schmutte, P., & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-Being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 549–559. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.73.3.549>
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, 475–492. <http://dx.doi.org/10.1007/BF00352944>
- Siegler, I., & Brummett, B. (2000). Associations among NEO personality assessments and well-being at midlife: facet-level analyses. *Psychology and Aging*, 15(4), 710–714. <http://dx.doi.org/10.1037/0882-7974.15.4.710>
- Simões, A. (1992). Ulterior validação de uma escala de Satisfação com a Vida (SWLS). *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 26(3), 503–515.
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134(1), 138–161. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.134.1.138>
- Watson, D., & Clark, L. A. (1997). Extraversion and its positive emotional core. In R. Hogan, J. Johnson, & S. Briggs (Eds.), *Handbook of personality psychology* (pp. 767–793). San Diego: Academic Press.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience negative affective states. *Psychological Bulletin*, 96, 465–490. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.96.3.465>
- Watson, D., & Clark, L. A. (1992). On Traits and Temperament: General and Specific Factors of Emotional Experience and Their Relation to the Five-Factor Model. *Journal of Personality*, 60(2), 441–476. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00980.x>

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. <http://dx.doi.org/10.1037//0022-3514.54.6.1063>

# ANEXOS

### Anexo A – Quadros de Interação de Variáveis

Como já foi referido, a interação de variáveis foi realizada com recurso à subdivisão das dimensões em vários grupos – Baixo, Médio Baixo, Médio Alto e Alto. As interações de maior relevância são as protagonizadas pelos grupos Baixo e Alto das diversas dimensões pois, assim, se tem uma noção mais precisa do modo como as diversas dimensões se associam entre si, o impacto que têm entre si. Estas tabelas apresentam os valores, em percentagem, da interação dos referidos grupos entre as diversas variáveis. Cada tabela toma como referência uma determinada dimensão e é relativa a essa dimensão que os valores dizem respeito, isto é, o valor corresponde à quantidade de indivíduos de uma dimensão (ex: Afeto Positivo) que, inserindo-se num grupo da dimensão em causa (ex: Baixo), também se inserem num grupo específico (ex: Baixo) de outra dimensão (Autonomia). Ou seja, por exemplo, 30,4% dos indivíduos que apresentam Baixo Afeto Positivo, apresentam, também, Baixa Autonomia.

Legenda: G – Grupo; B – Baixo; A – Alto; AP – Afeto Positivo; AN – Afeto Negativo; Satis – Satisfação com a Vida; Aut – Autonomia; DM – Domínio do Meio; CP – Crescimento Pessoal; RP – Relações Positivas com os Outros; OV – Objetivos na Vida; AS – Aceitação de Si; Neur – Neuroticismo; Ext – Extroversão; Aber – Abertura à Experiência; Ama – Amabilidade; Cons – Conscienciosidade

Quadro 4. *Interações da dimensão Afeto Positivo*

Dimensão	Satis			Aut		DM		CP		RP		OV		AS		Neur		Ext		Aber		Ama		Cons	
Afeto Positivo	G	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A
	B	39,1		30,4		47,8		43,5		26,1		47,8		56,5		43,5	47,8		34,8		52,2		52,2		
	A		55,6		50		33,3		55,6		38,9		50		50	38,9		44,4		44,4		38,9		38,9	

Quadro 5. *Interações da dimensão Afeto Negativo*

Dimensão	Satis			Aut		DM		CP		RP		OV		AS		Neur		Ext		Aber		Ama		Cons	
Afeto Negativo	G	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A
	B		33,3		42,9		23,8		38,1		38,1		14,3		33,3	47,6		23,8		28,6		19		23,8	
	A	50		38,9		50		33,3		38,9		55,6		50		50	33,3		22,2		33,3		33,3		

Quadro 6. *Interações da dimensão Satisfação com a Vida*

Dimensão	AP		AN		Aut		DM		CP		RP		OV		AS		Neur		Ext		Aber		Ama		Cons		
Satisfação	G	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A
com a	B	42,9			42,9	47,6		52,4		57,1		47,6		66,7		66,7		61,9	42,9		42,9		52,4		42,9		
Vida	A		50	35		35		45		40		50		45		45	40		30		25		45		40		

Quadro 7. *Interações da dimensão Autonomia*

Dimensão	AP		AN		Satis		Neur		Ext		Aber		Ama		Cons		
Autonomia	G	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A
	B	35			35	50		50	50		30		35		35		
	A		47,4	47,4		36,8	63,2		50		31,6		31,6		36,8		

Quadro 8. *Interações da dimensão Domínio do Meio*

Dimensão	AP			AN		Satis		Neur		Ext		Aber		Ama		Cons	
Domínio do Meio	G	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A
	B	55			45	55		50	35		25		45		70		
	A		37,5	31,3			56,3	62,5		43,8		12,5		31,3		43,8	

Quadro 9. *Interações da dimensão Crescimento Pessoal*

Dimensão	AP		AN		Satis		Neur		Ext		Aber		Ama		Cons		
Crescimento Pessoal	G	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A
	B	47,6			28,6	57,1		47,6	42,9		57,1		47,6		52,4		
	A		50	40		40	30		50		40		25		50		



Quadro 10. *Interações da dimensão Relações Positivas com os Outros*

Dimensão	AP		AN		Satis		Neur		Ext		Aber		Ama		Cons		
Relações	G	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A
Positivas	B	27,3			31,8	45,5			36,4	40,9		36,4		40,9		27,3	
com os	A		36,8	42,1			52,6	47,4			42,1		31,6		57,9		42,1
Outros																	

Quadro 11. *Interações da dimensão Objetivos na Vida*

Dimensão	AP			AN		Satis		Neur		Ext		Aber		Ama		Cons	
Objetivos na Vida	G	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A
	B	55			50	70			50	40		30		55		55	
	A		45	15			45	40			50		30		35		65

Quadro 12. *Interações da dimensão Aceitação de Si*

Dimensão	AP			AN			Satis		Neur		Ext		Aber		Ama		Cons	
Aceitação de Si	G	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	
	B	65			45	70			60	50		45		65		65		
	A		60	46,7			60	60			40		40		33,3		46,7	

Quadro 13. *Interações da dimensão Neuroticismo*

Dimensão	AP		AN		Satis		Aut		DM		CP		RP		OV		AS	
Neuroticismo	G	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	A
	B		35	50			40		60		50		30		45		40	45
	A	50			45	65		50		50		50		40		50		60

Quadro 14. *Interações da dimensão Extroversão*

Dimensão	AP			AN		Satis		Aut		DM		CP		RP		OV		AS	
	G	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A
Extroversão	B	52,4			28,6	42,9		47,6		33,3		42,9		42,9		38,1		47,6	
	A		44,4	27,8			33,3		44,4		38,9		55,6		44,4		55,6		33,3

Quadro 15. *Interações da dimensão Abertura à Experiência*

Dimensão	AP			AN		Satis		Aut		DM		CP		RP		OV		AS	
	G	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A
Abertura à Experiência	B	36,4			18,2	40,9		27,3		22,7		54,5		36,4		27,3		40,9	
	A		47,1	35,3			29,4		35,3		11,8		47,1		35,3		35,3		35,3

Quadro 16. *Interações da dimensão Amabilidade*

Dimensão	AP			AN		Satis		Aut		DM		CP		RP		OV		AS	
	G	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A
Amabilidade	B	48			24	44		28		36		40		36		44		52	
	A		43,8	25			56,3		37,5		31,3		31,3		68,8		43,8		31,3

Quadro 17. *Interações da dimensão Conscienciosidade*

Dimensão	AP			AN		Satis		Aut		DM		CP		RP		OV		AS	
	G	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A
Conscienciosidade	B	54,5			27,3	40,9		31,8		63,6		50		27,3		50		59,1	
	A		35	25			40		35		35		50		40		65		35

## **Anexo B – Consentimento Informado**

Este consentimento informado visa fornecer informação que deverá ler antes de aceitar, voluntariamente, participar na presente investigação.

Convidamo-lo a participar neste estudo que tem como objetivo analisar o grau de bem-estar das pessoas, como se manifesta e de que forma pode ser influenciado por algumas variáveis, nomeadamente, os traços de personalidade ou o tipo de relação estabelecido na infância com figuras cuidadoras, neste caso, mãe e pai. Este estudo está a ser realizado no âmbito da dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde da aluna Inês Sofia Mineiro de Avó. O projeto tem a orientação da Professora Doutora Maria João Afonso, Professora Auxiliar da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.

Solicitamos-lhe que responda a cinco questionários (apenas uma sessão de preenchimento, duração aproximada de 20min), cada um deles relativo a vários aspetos dos conceitos acima mencionados. Assim, pedimos atenciosamente o seu contributo, de modo a que a investigação possa ser concretizada e dela se possam retirar os dados necessários à compreensão destes fenómenos.

De referir que a participação no estudo é totalmente voluntária e que, a qualquer momento, poderá desistir da participação sem que qualquer consequência resulte dessa interrupção. Para além disso, os dados aqui pedidos irão apenas ser consultados no âmbito da investigação e destinam-se meramente a fins de tratamento estatístico. Após o término do estudo, estas informações serão eliminadas, pelo que o anonimato e a confidencialidade dos seus dados serão assegurados. Visto que o preenchimento dos questionários será realizado em plataforma online, a decisão de prosseguir significa que aceitou, de maneira informada, participar na investigação.

Qualquer dúvida ou informação adicional poderá ser clarificada através do endereço de email da investigadora: ines.mineiro@gmail.com. Os resultados do estudo poderão ser solicitados pelos participantes a partir de Novembro de 2017 através do endereço de e-mail indicado.

Desde já muito obrigada pela sua participação e pelo tempo dispendido no preenchimento dos instrumentos.

☐ Concordo e aceito participar neste estudo.

**Anexo C – Dados Sociodemográficos**

Sexo

- ☐ Masculino (1)
- ☐ Feminino (2)
- ☐ Sem especificar (3)
- 

Data de Nascimento

---

Nível de Instrução

---

Área de Residência

---

Estado Civil

- ☐ Solteiro(a) (1)
- ☐ Casado(a) (2)
- ☐ Viúvo(a) (3)
- ☐ União de facto (4)
- ☐ Divorciado(a) (5)
- ☐ Outro: (6) \_\_\_\_\_

## Anexo D – PANAS

### PANAS

(Galinha & Ribeiro, 2005)

Esta escala consiste num conjunto de palavras que descrevem diferentes sentimentos e emoções. Leia cada palavra e marque a resposta adequada. Indique em que medida costuma sentir cada uma das emoções mencionadas.

	1. Nada ou muito ligeiramente (1)	2. Um pouco (2)	3. Moderadamente (3)	4. Bastante (4)	5. Extremamente (5)
1. Interessado (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Perturbado (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Excitado (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Atormentado (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Agradavelmente surpreendido (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Culpado (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Assustado (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Caloroso (8)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Repulsa (9)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Entusiasmado (10)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Orgulhoso (11)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Irritado (12)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Encantado (13)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. Remorsos (14)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Inspirado (15)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Nervoso (16)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Determinado (17)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Trémulo (18)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Activo (19)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Amedrontado (20)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Anexo E – Escala de Satisfação com a Vida

### Escala de Satisfação com a Vida

(Diener et al., 1985; tradução e adaptação de Simões, 1992)

Mais abaixo, encontrará cinco frases, com que poderá concordar ou discordar. Empregue a escala de 1 a 5, à direita de cada frase, de acordo com o que melhor se adapta à sua experiência.

	1. Discordo muito (1)	2. Discordo um pouco (2)	3. Não concordo nem discordo (3)	4. Concordo um pouco (4)	5. Concordo muito (5)
1. A minha vida parece-se, em quase tudo, com o que eu desejaria que ela fosse. (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. As minhas condições de vida são muito boas. (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Estou satisfeito com a minha vida. (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Até agora, tenho conseguido as coisas importantes da vida, que eu desejaria. (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Se eu pudesse recomeçar a minha vida, não mudaria quase nada. (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>





pessoa querida  
e afectuosa. (4)

5. Sinto-me  
bem quando  
penso no que  
fiz no passado  
e espero vir a  
fazer no futuro.  
(5)

☐☐☐☐☐☐

6. Quando  
revejo a minha  
vida, fico  
contente com a  
forma como as  
coisas  
correram. (6)

☐☐☐☐☐☐

7. Não tenho  
medo de  
expressar as  
minhas  
opiniões  
mesmo quando  
elas são  
contrárias às  
opiniões da  
maioria das  
pessoas. (7)

☐☐☐☐☐☐

8. Muitas vezes  
as exigências  
do dia-a-dia  
deitam-me  
abaixo. (8)

☐☐☐☐☐☐

9. Em geral,  
sinto que  
continuo a  
aprender mais  
acerca de mim  
próprio(a) à  
medida que o  
tempo passa.  
(9)

☐☐☐☐☐☐

10. Manter  
relações  
estreitas com  
os outros tem-  
me sido difícil e  
frustrante. (10)

☐☐☐☐☐☐

11. Vivo a vida  
um dia de cada  
vez e na  
realidade não  
penso no  
futuro. (11)

☐☐☐☐☐☐

12. De um modo geral sinto-me confiante e bem comigo próprio(a). (12)

☐☐☐☐☐☐

13. Habitualmente as minhas decisões não são influenciadas pelo que os outros fazem. (13)

☐☐☐☐☐☐

14. Não me adapto muito bem às pessoas e à sociedade à minha volta. (14)

☐☐☐☐☐☐

15. Sou o tipo de pessoa que gosta de experimentar coisas novas. (15)

☐☐☐☐☐☐

16. Sinto-me frequentemente e sozinho(a) porque tenho poucos amigos íntimos com quem possa partilhar as minhas preocupações. (16)

☐☐☐☐☐☐

17. Tenho tendência a centrar-me no presente, porque o futuro quase sempre me traz problemas. (17)

☐☐☐☐☐☐

18. Sinto que muitas das pessoas que conheço conseguiram tirar mais partido da vida do que eu. (18)

☐☐☐☐☐☐

19. Tenho  
tendência para  
me preocupar  
com o que as  
outras pessoas  
pensam de  
mim. (19)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

20. Sou  
bastante  
competente a  
gerir as  
diversas  
responsabilida  
des da minha  
vida  
quotidiana. (20)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

21. Não quero  
tentar novas  
formas de fazer  
as coisas; a  
minha vida  
está bem tal  
como está. (21)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

22. Gosto de  
ter conversas  
pessoais com  
os membros da  
minha família  
ou amigos. (22)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

23. Tenho uma  
ideia definida  
dos objectivos  
e do rumo que  
quero dar à  
vida. (23)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

24. Se tivesse  
oportunidade  
havia muitas  
coisas em mim  
que mudaria.  
(24)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

25. Para mim,  
é mais  
importante  
estar contente  
comigo  
próprio(a) do  
que ter a  
aprovação dos  
outros. (25)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

26. Sinto-me  
frequentement  
e  
“esmagado(a)”  
pelo peso das

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

responsabilida  
des. (26)

27. Penso que  
é importante  
ter novas  
experiências  
que ponham  
em causa a  
forma como  
pensamos  
acerca de nós  
próprios e do  
mundo. (27)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

28. É  
importante  
para mim ser  
um bom  
ouvinte quando  
os meus  
amigos mais  
chegados me  
vêm falar sobre  
os seus  
problemas.  
(28)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

29. As minhas  
actividades  
diárias  
parecem-me  
frequentement  
e triviais e  
pouco  
importantes.  
(29)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

30. Gosto da  
maior parte dos  
aspectos da  
minha  
personalidade.  
(30)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

31. Tenho  
tendência a ser  
influenciado(a)  
por pessoas  
com opiniões  
firmes. (31)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

32. Se  
estivesse  
descontente  
com o meu  
modo de vida,  
tomaria  
medidas para o  
modificar. (32)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

33. Quando penso em mim vejo que realmente não tenho melhorado muito como pessoa ao longo dos anos. (33)

☐☐☐☐☐☐

34. Quando preciso de falar não tenho muitas pessoas que estejam dispostas a ouvir-me. (34)

☐☐☐☐☐☐

35. Não tenho bem a noção do que estou a tentar alcançar na vida. (35)

☐☐☐☐☐☐

36. Cometi alguns erros no passado mas sinto que, de um modo geral, as coisas correram pelo melhor. (36)

☐☐☐☐☐☐

37. Raramente as pessoas me levam a fazer coisas que não quero fazer. (37)

☐☐☐☐☐☐

38. De um modo geral, tomo bem conta das minhas finanças e assuntos pessoais. (38)

☐☐☐☐☐☐

39. Na minha opinião, as pessoas são capazes de continuar a evoluir e a desenvolver-se em qualquer idade. (39)

☐☐☐☐☐☐



47. Tenho prazer em fazer planos para o futuro e trabalhar para os tornar realidade. (47)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

48. Na maior parte dos casos tenho orgulho no que sou e na vida que levo. (48)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

49. Tenho confiança nas minhas opiniões mesmo quando são contrárias ao consenso geral. (49)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

50. Sou capaz de utilizar bem o meu tempo de forma a conseguir fazer tudo o que é preciso fazer. (50)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

51. Sinto que, ao longo do tempo, me tenho desenvolvido bastante como pessoa. (51)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

52. As pessoas poderiam descrever-me como uma pessoa generosa e sempre pronta a partilhar o meu tempo com os outros. (52)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

53. Sou uma pessoa activa quando se trata de pôr em prática os planos que tracei para mim próprio(a). (53)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐





meus amigos  
ou familiares  
não estão de  
acordo comigo.  
(61)

62. Fico  
frustrado(a)  
quando tento  
planejar as  
minhas  
actividades  
diárias, porque  
nunca consigo  
fazer as coisas  
que me  
proponho  
fazer. (62)

63. Para mim,  
a vida tem sido  
um processo  
contínuo de  
aprendizagem,  
mudança e  
crescimento.  
(63)

64. No que diz  
respeito às  
amizades,  
sinto-me  
frequentement  
e como se  
fosse um(a)  
estranha(a).  
(64)

65. Às vezes  
sinto-me como  
se já tivesse  
feito tudo o que  
há para fazer  
na vida. (65)

66. Muitas  
vezes, quando  
acordo pela  
manhã, sinto-  
me  
desanimado(a)  
com a forma  
como tenho  
vivido a minha  
vida. (66)

67. Não sou o  
tipo de pessoa  
que cede a  
pressões  
sociais para  
pensar ou agir

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

de determinada  
forma. (67)

68. Os meus  
esforços para  
encontrar o tipo  
de actividades  
e de relações  
pessoais de  
que necessito  
foram muito  
bem  
sucedidos. (68)

69. Reconheço  
com agrado  
que as minhas  
opiniões têm  
mudado e  
amadurecido  
ao longo dos  
anos. (69)

70. Sei que  
posso confiar  
nos meus  
amigos e eles  
sabem que  
podem confiar  
em mim. (70)

71. Os meus  
objectivos na  
vida têm sido  
mais uma fonte  
de satisfação,  
do que uma  
fonte de  
frustração. (71)

72. O meu  
passado teve  
altos e baixos  
mas, de um  
modo geral,  
não gostaria de  
o mudar. (72)

73. Preocupa-  
me a forma  
como as outras  
pessoas  
avaliam as  
escolhas que  
tenho feito na  
minha vida.  
(73)

74. Tenho  
dificuldade em  
organizar a  
minha vida de

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

forma a que  
me satisfaça.  
(74)

75. Há muito  
tempo que  
desisti de fazer  
grandes  
alterações ou  
melhoramentos  
na minha vida.  
(75)

76. Tenho  
dificuldade em  
abrir-me  
quando falo  
com os outros.  
(76)

77. Sinto-me  
satisfeito(a)  
quando penso  
em tudo o que  
consegui na  
vida. (77)

78. Quando me  
comparo com  
amigos e  
conhecidos,  
sinto-me bem  
em ser quem  
sou. (78)

79. Avalio-me  
pelo que penso  
que é  
importante e  
não pelos  
valores que os  
outros pensam  
ser  
importantes.  
(79)

80. Consegui  
construir um lar  
e um estilo de  
vida que é  
muito do meu  
agrado. (80)

81. É bem  
verdade o  
ditado popular  
que diz “burro  
velho não  
aprende  
línguas”. (81)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

82. Tanto eu  
como os meus  
amigos  
sabemos ter  
compreensão  
pelos  
problemas uns  
dos outros.  
(82)

☐☐☐☐☐☐

83. Em última  
análise,  
olhando para  
trás, não tenho  
bem a certeza  
de que a minha  
vida tenha  
valido muito.  
(83)

☐☐☐☐☐☐

84. Toda a  
gente tem as  
suas fraquezas  
mas parece-me  
que eu tenho  
mais que a  
minha conta.  
(84)

☐☐☐☐☐☐

## Anexo G – NEO-FFI

### NEO-FFI

Lima & Simões (2000)

Leia cuidadosamente cada uma das afirmações que se seguem e assinale a que melhor representa a sua opinião. Responda a todas as questões.

	0. Discordo Fortemente (1)	1. Discordo (2)	2. Neutro (3)	3. Concordo (4)	4. Concordo Fortemente (5)
1. Não sou uma pessoa preocupada. (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Gosto de ter muita gente à minha volta. (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Não gosto de perder tempo a sonhar acordado(a). (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Tento ser delicado com todas as pessoas que encontro. (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Mantenho as coisas limpas e em ordem. (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Sinto-me muitas vezes inferior às outras pessoas. (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Rio facilmente. (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Quando encontro uma maneira correcta de fazer qualquer coisa, não mudo mais. (8)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Frequentemente arranjo discussões com a minha família e colegas de trabalho. (9)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Sou bastante capaz de organizar o meu tempo de maneira a fazer as coisas dentro do prazo. (10)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. Quando estou numa grande tensão sinto-me, às vezes, como se me estivessem a fazer em pedaços. (11)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Não me considero uma pessoa alegre. (12)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Fico admirado(a) com os modelos que encontro na arte e na natureza. (13)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Algumas pessoas pensam que sou invejoso(a) e egoísta. (14)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Não sou uma pessoa muito metódica (ordenada). (15)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Raramente me sinto só ou abatido(a). (16)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Gosto muito de falar com as outras pessoas. (17)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Acredito que deixar os alunos ouvir pessoas, com ideias discutíveis, só os pode confundir e desorientar. (18)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Preferia colaborar com as outras pessoas do que competir com elas. (19)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Tento realizar, conscienciosamente, todas as minhas obrigações. (20)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Muitas vezes sinto-me tenso(a) e enervado(a). (21)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Gosto de estar onde está a acção. (22)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. A poesia pouco ou nada me diz. (23)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

24. Tendo a ser descrente ou a duvidar das boas intenções dos outros. (24)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Tenho objectivos claros e faço por atingi-los de uma forma ordenada. (25)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Às vezes sinto-me completamente inútil. (26)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Normalmente prefiro fazer as coisas sozinho(a). (27)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Frequentemente experimento comidas novas e desconhecidas. (28)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. Penso que a maior parte das pessoas abusa de nós, se as deixarmos. (29)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Perco muito tempo antes de me concentrar no trabalho. (30)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31. Raramente me sinto amedrontado(a) ou ansioso(a). (31)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32. Muitas vezes, sinto-me a rebentar de energia. (32)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33. Poucas vezes me dou conta da influência que diferentes ambientes produzem nas pessoas. (33)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34. A maioria das pessoas que conheço gostam de mim. (34)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35. Trabalho muito para conseguir o que quero. (35)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

36. Muitas vezes aborrece-me a maneira como as pessoas me tratam. (36)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37. Sou uma pessoa alegre e bem disposta. (37)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38. Acredito que devemos ter em conta a autoridade religiosa quando se trata de tomar decisões respeitantes à moral. (38)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39. Algumas pessoas consideram-me frio(a) e calculista. (39)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40. Quando assumo um compromisso podem sempre contar que eu o cumpra. (40)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
41. Muitas vezes quando as coisas não me correm bem, perco a coragem e tenho vontade de desistir. (41)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
42. Não sou um(a) grande optimista. (42)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
43. Às vezes, ao ler poesia e ao olhar para uma obra de arte sinto um arrepio ou uma onda de emoção. (43)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
44. Sou inflexível e duro(a) nas minhas atitudes. (44)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
45. Às vezes não sou tão seguro(a) ou digno(a) de confiança como deveria ser. (45)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
46. Raramente estou triste ou deprimido(a). (46)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



47. A minha vida decorre a um ritmo rápido. (47)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
48. Gosto pouco de me pronunciar sobre a natureza do universo e da condição humana. (48)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
49. Geralmente procuro ser atencioso(a) e delicado(a). (49)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
50. Sou uma pessoa aplicada, conseguindo sempre realizar o meu trabalho. (50)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
51. Sinto-me, muitas vezes, desamparado(a), desejando que alguém resolva os meus problemas por mim. (51)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
52. Sou uma pessoa muito activa. (52)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
53. Tenho muita curiosidade intelectual. (53)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
54. Quando não gosto das pessoas faço-lhes saber. (54)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
55. Parece que nunca consigo ser organizado(a). (55)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
56. Já houve alturas em que fiquei tão envergonhado(a) que desejava meter-me num buraco. (56)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
57. Prefiro tratar da minha vida a ser chefe das outras pessoas. (57)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
58. Muitas vezes dá-me prazer brincar com teorias e ideias abstractas. (58)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

59. Se for  
necessário não  
hesito em manipular  
as pessoas para  
conseguir aquilo que  
quero. (59)

☐☐☐☐☐

60. Esforço-me por  
ser excelente em  
tudo o que faço. (60)

☐☐☐☐☐